

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-25 poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUTPSZ) Ogórek kiszony w plastry 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUT ŻYT) Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina Schab zapiekany Bieleśz 40 g Liść sałaty 5 g		Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (SELER, GLUTPSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUTPSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUTPSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml		Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 399,9 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 215,6 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 47,8 Witamina A [mg] 818,6 Witamina C [mg] 90,8 WW [Por] 21,5 Sód [mg] 1 874,6
	Dzieci Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUTPSZ) Ogórek kiszony w plastry 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUT ŻYT) Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina Schab zapiekany Bieleśz 40 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (SELER, GLUTPSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUTPSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUTPSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml		Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 657,4 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 200,1 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 11,7 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 55,4 Witamina A [mg] 886 Witamina C [mg] 137,9 WW [Por] 20 Sód [mg] 1 604,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-25 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUTPSZ) Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina Schab zapiekany Bieleśz 40 g Ogórek kiszony w plastry 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (SELER, GLUTPSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUTPSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUTPSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 599,4 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 353,8 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Glukoza [g] 14,2 Fruktoza [g] 20,7 Laktoza [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 64,3 Witamina A [mg] 962,8 Witamina C [mg] 149,9 WW [Por] 35,4 Sód [mg] 1 648,7
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUTPSZ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO) Jogurt naturalny rozlewany 100 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenney 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ)	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUTPSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUTPSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUTPSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenney 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ)	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 596 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 18,7 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 62,7 Witamina A [mg] 901 Witamina C [mg] 111,6 WW [Por] 34,2 Sód [mg] 3 897,1	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-26 wtorek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 80 g</p>		<p>Rosół z makaronem nitki 400 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 180 g (GORCZY) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 200 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Kociołek cygański z kielbasą i warzywami 350 g (MLEKO, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 623,9 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 190,9 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 12,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 58,4 Witamina A [mg] 3 060,9 Witamina C [mg] 146 WW [Por] 19,3 Sód [mg] 1 664</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 80 g</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 200 g (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 180 g (GORCZY) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 200 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Kociołek cygański z kielbasą i warzywami 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 839,7 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 209,8 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 12 Laktoza [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 72,3 Witamina A [mg] 3 127,1 Witamina C [mg] 161,9 WW [Por] 21,2 Sód [mg] 1 710</p>

2026-05-26 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g (JAJA, MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 200 g (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 200 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Kociołek cygański z kielbasą i warzywami 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Banan 160 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 821,1 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 80,1 Witamina A [mg] 2 920,3 Witamina C [mg] 163,5 WW [Por] 34,6 Sód [mg] 1 758,5</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Herbata b/cukru 250 g Pierogi ruskie z masłem 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Banan 160 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 587,1 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Sól [g] 3,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,8 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 9,7 Laktoza [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 54,6 Witamina A [mg] 4 054,1 Witamina C [mg] 97,6 WW [Por] 33,2 Sód [mg] 1 255,3</p>		

2026-05-27 środa	Dieta Podstawowa Obrzytce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Ser żółty Gouda 20 (MLEKO) Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Marchewka mini gotowana 80 g Mix sałat 5 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>		<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - dorbiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z zielonego groszku 80 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Gruszka 250 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 2 842,3 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 262,6 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Glukoza [g] 10,1 Fruktoza [g] 21,1 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 79,6 Witamina A [mg] 2 266,9 Witamina C [mg] 100,7 WW [Por] 26,4 Sód [mg] 2 891,8</p>
	Dzieci Obrzytce	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 (MLEKO) Marchewka mini gotowana 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Mix sałat 5 g Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - dorbiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z zielonego groszku 80 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Gruszka 250 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 2 975,3 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 341,1 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Glukoza [g] 13,8 Fruktoza [g] 24,6 Laktoza [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 46 suma cukrów prostych [g] 93 Witamina A [mg] 2 366,1 Witamina C [mg] 151,4 WW [Por] 34,4 Sód [mg] 3 844,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-27 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Marchewka mini gotowana 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bulka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Mix салат 5 g Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 (MLEKO)</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - dorbiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 230 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z zielonego groszku 80 g Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor 60 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Gruszka 250 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 118,7 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 433,2 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47 Glukoza [g] 17,5 Fruktoza [g] 28,1 Laktoza [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 suma cukrów prostych [g] 91,1 Witamina A [mg] 2 398,2 Witamina C [mg] 200,8 WW [Por] 43,6 Sód [mg] 2 844,2</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina połędwica miodowa drobiowa 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Marchewka mini gotowana 80 g Mix салат 5 g</p>	<p>Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - dorbiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Gulasz drobiowy z kurczaka (udziec z kurczaka) 150 g (MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER)</p>			<p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO) Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 60 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Gruszka gotowana 250 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 390,5 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 17,3 Laktoza [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 62,8 Witamina A [mg] 2 459,7 Witamina C [mg] 106,5 WW [Por] 30,5 Sód [mg] 3 030,1</p>

2026-05-28 czwartek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szynka kraka wp. 80% 60 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g Herbata b/cukru 200 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Szpinak liście 5 g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Herbata b/cukru 200 g Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Ketchup 20 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 70 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 60 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 582,1 Białko ogółem [g] 145,6 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 248,5 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 7,4 Laktoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 46,8 Witamina A [mg] 864,6 Witamina C [mg] 175 WW [Por] 24,9 Sód [mg] 3 096,9</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 g Pomidor w ćwiartki 80 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Szynka kraka wp. 80% 60 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Szpinak liście 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Herbata b/cukru 200 g Pierogi leniwe z olejem 350 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO)</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 60 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 038 Białko ogółem [g] 164,8 Tłuszcz [g] 118,9 Węglowodany ogółem [g] 370,3 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 47 Witamina A [mg] 825 Witamina C [mg] 200,8 WW [Por] 37,1 Sód [mg] 2 155</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-28 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szynka kraka wp. 80% 60 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Szpinak liście 5 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Ketchup 20 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 70 g	Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 887,6 Białko ogółem [g] 151 Tłuszcz [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 55,3 Witamina A [mg] 992,1 Witamina C [mg] 176,8 WW [Por] 33,9 Sód [mg] 2 594,1
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 g Szynka kraka wp. 80% 60 g Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Szpinak liście 5 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Dżem truskawkowy 1szt 25 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Marchew w kostkę gotowana 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Herbata b/cukru 200 g Pierogi leniwe z olejem 350 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO)	Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 990,2 Białko ogółem [g] 149,8 Tłuszcz [g] 117,9 Węglowodany ogółem [g] 378,7 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Glukoza [g] 18,9 Fruktoza [g] 20,5 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 83,2 Witamina A [mg] 3 054,6 Witamina C [mg] 156 WW [Por] 38 Sód [mg] 1 600,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-29 piątek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g Wędlina połówkowa miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>		<p>Filetr z morszczuka panierowany, pieczony 110 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 200 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>		<p>Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 60 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 555,9 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 251,7 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 82,9 Witamina A [mg] 2 969,4 Witamina C [mg] 116 WW [Por] 25,2 Sód [mg] 2 071,4</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Platki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g Wędlina połówkowa miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Filetr z morszczuka panierowany, pieczony 110 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 200 g</p>	<p>Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 702,7 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 254,6 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Glukoza [g] 11,7 Fruktoza [g] 12,1 Laktoza [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 104,4 Witamina A [mg] 3 088,4 Witamina C [mg] 125,4 WW [Por] 25,5 Sód [mg] 2 359,5</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-29 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g Jogurt naturalny rozlewany 150 g (MLEKO) Wędlina połówkowa miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	<p>Filetr z morskiczka panierowany, pieczony 110 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 200 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>	<p>Salatka z kaszy jaglanej z jabłkiem, bananem i migdałami 150 g (MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 797,9 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 382,8 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 87,2 Witamina A [mg] 3 084,9 Witamina C [mg] 122 WW [Por] 38,4 Sód [mg] 1 891,3</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Wędlina połówkowa miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Cukinia gotowana z ziołami 200 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>		<p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 632,8 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 387 Sól [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 19,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 83,3 Witamina A [mg] 1 758,7 Witamina C [mg] 116 WW [Por] 38,6 Sód [mg] 2 661,5</p>

2026-05-30 sobota	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g (GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Papryka świeża 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>		<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Fasolka po bretońsku wegetarińska 180 g (SELER, GLUT PSZ) surówka z białej kapusty 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z makreli wędzonej, jajka i ogórka kiszzonego 60 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 60 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 626 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 241,5 Sól [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Glukoza [g] 12,3 Fruktoza [g] 16,6 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 70,3 Witamina A [mg] 2 697 Witamina C [mg] 294,6 WW [Por] 24,3 Sód [mg] 2 585,6</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g (GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Papryka świeża 80 g Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Fasolka po bretońsku wegetarińska 180 g (SELER, GLUT PSZ) surówka z białej kapusty 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z makreli wędzonej, jajka i ogórka kiszzonego 60 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 60 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 3 009,4 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Glukoza [g] 13,9 Fruktoza [g] 17 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 122,1 Witamina A [mg] 2 823,1 Witamina C [mg] 296,8 WW [Por] 27,4 Sód [mg] 2 389,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-30 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g (GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 80 g Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Fasolka po bretońsku wegetarińska 180 g (SELER, GLUT PSZ) surówka z białej kapusty 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z makreli wędzonej, jajka i ogórka kiszzonego 60 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 876 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 393,3 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47 Glukoza [g] 13,5 Fruktoza [g] 17,2 Laktoza [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 106,4 Witamina A [mg] 2 840 Witamina C [mg] 309,1 WW [Por] 39,5 Sód [mg] 2 395,4</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Papryka świeża 80 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>		<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka 180 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Pomidor 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 565,8 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 60,7 Witamina A [mg] 1 522,4 Witamina C [mg] 214,4 WW [Por] 34,2 Sód [mg] 3 275,2</p>

2026-05-31 niedziela	<p style="text-align: center;">Dieta Podstawowa Obrzyce</p> <p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z białej fasoli 40 g Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60</p>		<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (SELER, GLU JĘCZ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina kielbasa krminikowa 40 g Pomidor w ćwiartki 80 Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 505,4 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 209,5 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 64,7 Witamina A [mg] 4 566,7 Witamina C [mg] 80,6 WW [Por] 21,1 Sód [mg] 1 555</p>
	<p style="text-align: center;">Dzieci Obrzyce</p> <p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pasta z białej fasoli 40 g Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Pomidor w ćwiartki 80 Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Wędlina kielbasa krminikowa 40 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 835 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 238,7 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 11 Fruktoza [g] 21,7 Laktoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 88,9 Witamina A [mg] 4 662,7 Witamina C [mg] 91,1 WW [Por] 24,1 Sód [mg] 1 991,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-31 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pasta z białej fasoli 40 g Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (SELER, GLU JEĆZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Koktajl jogurtowo truskawkowo-banany 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pomidor w ćwiartki 80 Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina kielbasa krminikowa 40 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 787,1 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Glukoza [g] 13,7 Fruktoza [g] 24,2 Laktoza [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 92,9 Witamina A [mg] 4 710,8 Witamina C [mg] 121,4 WW [Por] 35,9 Sód [mg] 1 324,4</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 80 g (JAJA, MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO)</p>		<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (SELER, GLU JEĆZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 200 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Pomidor w ćwiartki 80 Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sok jabłko-wiśnia (100% owoców) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO)</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 558,4 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 51,9 Witamina A [mg] 1 442,2 Witamina C [mg] 148,5 WW [Por] 31,7 Sód [mg] 2 521,8</p>

2026-06-01 poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Wędlina szynka gotowana Bielesz 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Marchewka mini gotowana 80 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g</p>		<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Papryka świeża 60 g</p>	Gruszka 250 g	<p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 472,2 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 225,4 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 20,6 Laktoza [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 66,6 Witamina A [mg] 2 652,3 Witamina C [mg] 199,6 WW [Por] 22,7 Sód [mg] 1 984</p>
2026-06-01 poniedziałek	Dzieci Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina szynka gotowana Bielesz 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Marchewka mini gotowana 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 200 g Napój owocowy 250 g</p>		<p>Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Papryka świeża 50 g</p>	Gruszka 250 g	<p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 3 099,5 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 266,8 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 19,2 Laktoza [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 96,4 Witamina A [mg] 2 805,9 Witamina C [mg] 191,5 WW [Por] 26,8 Sód [mg] 1 874,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-01 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło 82% tłuszczu 20 g Wędlina szynka gotowana Bieleisz 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Marchewka mini gotowana 80 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Pomidory z jogurtem 150 g (MLEKO)</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 50 g</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 648,9 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Glukoza [g] 12,8 Fruktoza [g] 22,8 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 94,1 Witamina A [mg] 2 838,2 Witamina C [mg] 218,8 WW [Por] 37,5 Sód [mg] 1 820,7</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Wędlina szynka gotowana Bieleisz 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Marchewka mini gotowana 80 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szpinak liściasty gotowany 200 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>			<p>Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 60 g</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 504,9 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 350,7 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 18,6 Laktoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 64,2 Witamina A [mg] 3 562,7 Witamina C [mg] 209,8 WW [Por] 34,9 Sód [mg] 3 300,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-02 wtorek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 60 g Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, SOJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g</p>		<p>Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Pasta z grochu z cebulą 40 g Ogórek świeży zielony 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 230 g</p>	<p>Serek homogenizowany truskawkowy 100 g Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 435,5 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 240,1 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 7,2 Laktoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 52,4 Witamina A [mg] 3 358,7 Witamina C [mg] 132,2 WW [Por] 24,3 Sód [mg] 2 491,8</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, SOJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Pasta z grochu z cebulą 40 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 g</p>	<p>Serek homogenizowany truskawkowy 100 g Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 502,6 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 213,4 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 60,5 Witamina A [mg] 3 325,7 Witamina C [mg] 139,6 WW [Por] 21,7 Sód [mg] 2 780,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-02 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzycze	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor 70 g Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, SOJA, MLEKO) Liść salaty 5 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny miksowany z bananem (45g) i truskawką (60g) 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Pasta z grochu z cebulą 40 g Herbata b/cukru 200 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 678,7 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 366,3 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 18,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 51,5 Witamina A [mg] 3 405,2 Witamina C [mg] 174,4 WW [Por] 37 Sód [mg] 2 462,4</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzycze	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, SOJA, MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor 60 g Liść salaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 g</p>	<p>Serek homogenizowany truskawkowy 100 g Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 477,4 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 353,3 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 62 Witamina A [mg] 1 672,1 Witamina C [mg] 115,7 WW [Por] 35,6 Sód [mg] 3 715,1</p>		

2026-06-03 środa	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Szynek z indyka (Giz) 60 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLEKO) Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>		<p>Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 180 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 200 g (MLEKO)</p>		<p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 100 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Banan 160 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 663,4 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 249,4 Sól [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 80,6 Witamina A [mg] 2 097,7 Witamina C [mg] 92 WW [Por] 25,2 Sód [mg] 4 673,2</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynek z indyka (Giz) 60 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLEKO) Pomidor 60 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 180 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>		<p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 100 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60 g Herbata b/cukru 200 g Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Banan 160 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 789,3 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 210,1 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Glukoza [g] 15,3 Fruktoza [g] 15,2 Laktoza [g] 12,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 74,5 Witamina A [mg] 2 138,8 Witamina C [mg] 140,6 WW [Por] 21,3 Sód [mg] 3 755,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-03 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzytce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLEKO) Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 180 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 200 g (MLEKO)</p>	<p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 100 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	Banan 160 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 898,3 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 377,6 Sól [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Glukoza [g] 15,8 Fruktoza [g] 15,8 Laktoza [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 91,7 Witamina A [mg] 2 114,7 Witamina C [mg] 157,4 WW [Por] 38 Sód [mg] 3 833,7</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzytce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 g</p>		<p>Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 180 g (SELER) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 200 g (SELER) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>		<p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 g</p>	Banan 160 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 523,6 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 277,7 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 50,8 Witamina A [mg] 1 385,5 Witamina C [mg] 135 WW [Por] 27,9 Sód [mg] 1 476,4</p>