

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-03 niedziela	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 160 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>			<p>Paszтет z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Papryka w słupki 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 688,4 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 236,7 Sól [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,1 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 51,6 Witamina A [mg] 2 269,8 Witamina C [mg] 242,6 WW [Por] 23,7 Sód [mg] 1 459,3</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 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>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 160 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>			<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 944,9 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 221,9 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 60,6 Witamina A [mg] 2 275,3 Witamina C [mg] 254,5 WW [Por] 22,1 Sód [mg] 1 233,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-03 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kotlet schabowy panierowany G 100 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Paszтет z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 736,1 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 363,8 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 59,3 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 76,8 Witamina A [mg] 2 293,4 Witamina C [mg] 236,4 WW [Por] 36,5 Sód [mg] 1 302,9</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 230 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Kalafior gotowany bezglutenowy 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 511,4 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 345 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,9 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 20,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 48,3 Witamina A [mg] 1 213,3 Witamina C [mg] 165,7 WW [Por] 34,5 Sód [mg] 3 402,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-04 poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Ogórek kiszony w plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g 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) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Wędlina Schab zapiekany Bieleśz 60 g		Zupa grochowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Salatka jarzynowa (Grześ) 100 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g 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) Masło roślinne 39% 20 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 609 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 244,5 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 4,6 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 61,3 Witamina A [mg] 3 679 Witamina C [mg] 90,9 WW [Por] 24,4 Sód [mg] 1 820,8
	Dzieci Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Ogórek kiszony w plastry 80 g Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Wędlina Schab zapiekany Bieleśz 60 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa grochowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Salatka jarzynowa (Grześ) 100 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 914,1 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 232,3 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 73 Witamina A [mg] 3 627,3 Witamina C [mg] 99,8 WW [Por] 23,1 Sód [mg] 1 549,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-04 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUTPSZ)</p> <p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)</p> <p>Ogórek kiszony w plastry 80 g</p> <p>Masło roślinne 39% 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT)</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Wędlina Schab zapiekany Bieleśz 60 g</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Zupa grochowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUTPSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUTPSZ)</p> <p>Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> <p>Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUTPSZ)</p>	Banan 160 g	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Salatka jarzynowa (Grześ) 100 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT)</p> <p>Masło roślinne 39% 20 g</p> <p>Pomidor 50 g</p>	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 933,3</p> <p>Białko ogółem [g] 92,5</p> <p>Tłuszcz [g] 109</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 396,8</p> <p>Sól [g] 8,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47</p> <p>Glukoza [g] 11,6</p> <p>Fruktoza [g] 14,8</p> <p>Laktoza [g] 18,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 88,7</p> <p>Witamina A [mg] 3 721,6</p> <p>Witamina C [mg] 101,6</p> <p>WW [Por] 39,7</p> <p>Sód [mg] 1 621,7</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUTPSZ)</p> <p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO)</p> <p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)</p> <p>Pomidor w ćwiartki 80 g</p> <p>Masło roślinne 39% 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 g (MLEKO, SELER, GLUTPSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUTPSZ)</p> <p>Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUTPSZ)</p> <p>Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ)</p> <p>Masło roślinne 39% 20 g</p>	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 409,6</p> <p>Białko ogółem [g] 96,2</p> <p>Tłuszcz [g] 78,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 342,4</p> <p>Sól [g] 9,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4</p> <p>Glukoza [g] 5,4</p> <p>Fruktoza [g] 5,5</p> <p>Laktoza [g] 17,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 59,4</p> <p>Witamina A [mg] 3 610,2</p> <p>Witamina C [mg] 106,6</p> <p>WW [Por] 34,1</p> <p>Sód [mg] 3 549,5</p>		

2026-05-05 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) Kefir rozlewany 150 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 60 g</p>		<p>Rosół z makaronem nitki 400 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (GORCZY) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kociołek cygański z kielbasą 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 687,6 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 203,3 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,1 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 72,5 Witamina A [mg] 2 438,9 Witamina C [mg] 149,9 WW [Por] 20,5 Sód [mg] 1 713,3</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 bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 60 g Kefir rozlewany 150 g (MLEKO)</p>	<p>Budyń na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (GORCZY) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Kociołek cygański z kielbasą 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 029,1 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 228,9 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 88,5 Witamina A [mg] 2 471,7 Witamina C [mg] 151,5 WW [Por] 23,1 Sód [mg] 1 782,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-05 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 60 g Kefir rozlewany 150 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Budyń na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Kociołek cygański z kielbasą 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>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 908,1 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 363,2 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,5 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 96,2 Witamina A [mg] 2 229 Witamina C [mg] 153,1 WW [Por] 36,6 Sód [mg] 1 678,3</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) Kefir rozlewany 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g 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 230 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250 g Pierogi ruskie z masłem 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 653,5 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,8 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 5,3 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 75,2 Witamina A [mg] 4 273,8 Witamina C [mg] 94,7 WW [Por] 35,2 Sód [mg] 1 459,5</p>

2026-05-06 środa	Dzieta Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO) Pasztet z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 80 g Mix salat 5 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>		<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 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) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 786,5 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 67,7 Witamina A [mg] 3 494,5 Witamina C [mg] 87,7 WW [Por] 26,1 Sód [mg] 2 865,1</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO) Pasztet z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Mix salat 5 g</p>	Banan 160 g	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 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) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 996,8 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 350,7 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Glukoza [g] 10,1 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 92,5 Witamina A [mg] 3 469 Witamina C [mg] 97,3 WW [Por] 35,3 Sód [mg] 3 814,4</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-06 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Pasztet z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Mix салат 5 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	Banan 160 g	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 230 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) Napój owocowy bez cukru 250 g Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor 60 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 104,7 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 447,5 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,2 Glukoza [g] 13,8 Fruktoza [g] 15,4 Laktoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 90,1 Witamina A [mg] 3 501,1 Witamina C [mg] 146,7 WW [Por] 44,9 Sód [mg] 2 755,7</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pasztet z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Marchewka mini gotowana 80 g Mix салат 5 g</p>		<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 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>Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść salaty 10 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 435,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60,2 Glukoza [g] 4 Fruktoza [g] 4,3 Laktoza [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 57,3 Witamina A [mg] 3 776,3 Witamina C [mg] 98,8 WW [Por] 31,5 Sód [mg] 2 936,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-07 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 roślinne 39% tłuszczu 20 g 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 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Kasza gryczana gotowana 230 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos pieczeniowy 150 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 roślinne 39% tłuszczu 20 g Ketchup 20 g Cwikla z chrzanem Rolnik 70 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 641,9 Białko ogółem [g] 144,2 Tłuszcz [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 254,4 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 44,2 Witamina A [mg] 959,3 Witamina C [mg] 138,3 WW [Por] 25,4 Sód [mg] 3 263,2</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>Deser sojowy ALPRO 1 szt</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 230 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 g Pierogi leniwe z olejem 350 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 3 012,9 Białko ogółem [g] 161,6 Tłuszcz [g] 123,2 Węglowodany ogółem [g] 357,5 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 5,8 Laktoza [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 39 Witamina A [mg] 793,6 Witamina C [mg] 137,5 WW [Por] 35,8 Sód [mg] 2 315,8</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-07 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 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 230 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos pieczeniowy 150 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)	Wartość energetyczna[kca] 2 956,6 Białko ogółem [g] 149,6 Tłuszcz [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Sól [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 52,3 Witamina A [mg] 960 Witamina C [mg] 140,1 WW [Por] 34,4 Sód [mg] 2 759,8
	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 roślinne 39% tłuszczu 20 g Szpinak liście 5 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Dżem truskawkowy 1szt 25 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Marchew w kostkę gotowana 150 g Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Herbata b/cukru 200 g Pierogi leniwe z olejem 350 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kca] 3 055,5 Białko ogółem [g] 148,1 Tłuszcz [g] 124,9 Węglowodany ogółem [g] 380,6 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Glukoza [g] 16,7 Fruktoza [g] 18,1 Laktoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 77,7 Witamina A [mg] 3 100,3 Witamina C [mg] 119,3 WW [Por] 38,2 Sód [mg] 1 722,9	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-08 piątek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki 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 roślinne 39% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Wędlina Poledwica Gazdy wp. 72% 40 g (SOJA, GORCZY) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g</p>		<p>Filetr z morszczuka panierowany, pieczony 110 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 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 150 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>		<p>Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Paprykarz/ 40% łosoś 60 g (RYBY) Ser żółty Gouda 20 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>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 573,2 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 236,2 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 20,5 Blonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 58,6 Witamina A [mg] 2 988,5 Witamina C [mg] 113,2 WW [Por] 23,7 Sód [mg] 1 846,1</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 20 g Wędlina Poledwica Gazdy wp. 72% 40 g (SOJA, GORCZY) 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</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Filetr z morszczuka panierowany, pieczony 110 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 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 Paprykarz/ 40% łosoś 80 g (RYBY) Ogórek świeży zielony 60 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 766 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 240,8 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 21,6 Blonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 80 Witamina A [mg] 2 993,2 Witamina C [mg] 123,6 WW [Por] 24,2 Sód [mg] 2 254,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-08 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) Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 40 g (SOJA, GORCZY) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)</p>	<p>Filet z morskiczka panierowany, pieczony 110 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 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 150 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Paprykarz/ losoś 80 g (RYBY) Ogórek świeży zielony 60 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 2 690,5 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 11,5 Laktoza [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 63,2 Witamina A [mg] 2 990,6 Witamina C [mg] 165,6 WW [Por] 34,3 Sód [mg] 1 777,3</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 40 g (SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Cukinia gotowana z ziołami 150 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>		<p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Pomidor 60 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 2 659,4 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 386,6 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 62,7 Witamina A [mg] 2 053 Witamina C [mg] 116,2 WW [Por] 38,6 Sód [mg] 2 299,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-09 sobota	Dieta Podstawowa Obrzyce		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER) Fasolka po bretońsku wegetarińska 180 g (SELER, GLUT PSZ) surówka z białej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 60 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 634,7 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 220,6 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 65 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 53,8 Witamina A [mg] 2 501,3 Witamina C [mg] 270,1 WW [Por] 22,1 Sód [mg] 1 895
	Dzieci Obrzyce	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER) Fasolka po bretońsku wegetarińska 180 g (SELER, GLUT PSZ) surówka z białej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) 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	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 027,6 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 119,2 Węglowodany ogółem [g] 238,5 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 63,8 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 90,8 Witamina A [mg] 2 499,3 Witamina C [mg] 273 WW [Por] 23,9 Sód [mg] 1 672,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-09 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 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</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER) Fasolka po bretońsku wegetariańska 180 g (SELER, GLUT PSZ) surówka z białej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<p>Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) 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>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 837,3 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 118,3 Węglowodany ogółem [g] 365,4 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 66,5 Glukoza [g] 13,6 Fruktoza [g] 13,7 Laktoza [g] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 83,7 Witamina A [mg] 2 498 Witamina C [mg] 318,9 WW [Por] 36,7 Sód [mg] 1 661,9</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Papryka świeża 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)</p>		<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka 180 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina Szynkowa 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 roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 591,3 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,5 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 49,2 Witamina A [mg] 1 681,6 Witamina C [mg] 207,4 WW [Por] 33 Sód [mg] 3 260,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-10 niedziela	Dzielnia Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka ze szczyporkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) 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 roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO)</p>		<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (SELER, GLU JĘCZ) Ziemniaki gotowane 230 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Wędlina kielbasa kminkowa 60 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 516,8 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 203,2 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 12,3 Laktoza [g] 18,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Witamina A [mg] 3 691,7 Witamina C [mg] 85 WW [Por] 20,4 Sód [mg] 1 534,8</p>
	Dzieci Obrzyce	<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 jajka ze szczyporkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor w ćwiartki 80 g Kakao na mleku 250 ml (MLEKO)</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Ogórek świeży zielony 60 g Wędlina kielbasa kminkowa 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 856,5 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 235,1 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 24,8 Laktoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 94,6 Witamina A [mg] 3 648,9 Witamina C [mg] 92,5 WW [Por] 23,7 Sód [mg] 1 971,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-10 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO)</p> <p>Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Pomidor w ćwiartki 80 g</p> <p>Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Kakao na mleku 250 ml (MLEKO)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (SELER, GLUT JĘCZ)</p> <p>Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g</p> <p>Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	<p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Ogórek świeży zielony 60 g</p> <p>Wędlina kielbasa krminkowa 60 g</p> <p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)</p> <p>Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt</p> <p>Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 812,2</p> <p>Białko ogółem [g] 114,7</p> <p>Tłuszcz [g] 105,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 349,5</p> <p>Sól [g] 8,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45</p> <p>Glukoza [g] 11,6</p> <p>Fruktoza [g] 24,8</p> <p>Laktoza [g] 21,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 22,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 90,7</p> <p>Witamina A [mg] 3 712,1</p> <p>Witamina C [mg] 97,5</p> <p>WW [Por] 35,2</p> <p>Sód [mg] 1 332,3</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 80 g (JAJA, MLEKO)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Pomidor w ćwiartki 80 g</p> <p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Kakao na mleku 250 ml (MLEKO)</p>		<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (SELER, GLUT JĘCZ)</p> <p>Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER)</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)</p> <p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt</p> <p>Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 554,4</p> <p>Białko ogółem [g] 116,5</p> <p>Tłuszcz [g] 90,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 321,8</p> <p>Sól [g] 7,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7</p> <p>Glukoza [g] 6,3</p> <p>Fruktoza [g] 10,8</p> <p>Laktoza [g] 18,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 23,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 52,4</p> <p>Witamina A [mg] 1 517,8</p> <p>Witamina C [mg] 137,6</p> <p>WW [Por] 32,2</p> <p>Sód [mg] 2 637,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-11 poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Wędlina szynka gotowana Bieleisz 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Maślanka 150 ml (MLEKO) 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 pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Napój owocowy 250 g</p>		<p>Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Masło roślinne 39% tłuszczu 20 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 Papryka świeża 60 g</p>	<p>Banan 160 g</p> <p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 639,3 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 243,1 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,1 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 84 Witamina A [mg] 2 780,2 Witamina C [mg] 190,9 WW [Por] 24,5 Sód [mg] 2 294</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina szynka gotowana Bieleisz 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 Maślanka 150 ml (MLEKO)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Napój owocowy 250 g</p>	<p>Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt 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>	<p>Banan 160 g</p> <p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 3 016,3 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 109,6 Węglowodany ogółem [g] 218,6 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,7 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 85,3 Witamina A [mg] 2 717,7 Witamina C [mg] 175,6 WW [Por] 22 Sód [mg] 2 067,4</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-11 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% 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 Maślanka 150 ml (MLEKO) Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 50 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 957,6 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 372,2 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,8 Glukoza [g] 13 Fruktoza [g] 17,6 Laktoza [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 94,1 Witamina A [mg] 2 785,8 Witamina C [mg] 187 WW [Por] 37,3 Sód [mg] 2 111,7</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g 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) Pomidor 55 g Liść sałaty 5 g Maślanka 150 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szpinak liściasty gotowany 150 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g</p>			<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 60 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 606,8 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 9,5 Laktoza [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 79,6 Witamina A [mg] 2 145 Witamina C [mg] 193,1 WW [Por] 36,5 Sód [mg] 3 448,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-12 wtorek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 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 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku duszony 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Garnek chłopski z mięsem drobiowym mielonym 350 g (GLUTEN, JAJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 230 g</p>	<p>Serek homogenizowany truskawkowy 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 610,9 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 14,6 Blonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 58,9 Witamina A [mg] 4 054,3 Witamina C [mg] 189,9 WW [Por] 27,8 Sód [mg] 2 398,6</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Chleb bałtownoski psz-żył 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 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku duszony 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Garnek chłopski z mięsem drobiowym mielonym 350 g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/cukru 200 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Serek homogenizowany truskawkowy 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 673,3 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 245,1 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 17,4 Blonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 67,1 Witamina A [mg] 3 894,5 Witamina C [mg] 197,3 WW [Por] 24,8 Sód [mg] 2 743,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-12 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzycze	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g 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)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku duszony 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Garnek chłopski z mięsem drobiowym mielonym 350 g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/cukru 200 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 810,7 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 396,6 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 Glukoza [g] 10,9 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 52,8 Witamina A [mg] 4 094,6 Witamina C [mg] 242,8 WW [Por] 39,9 Sód [mg] 2 340,1
	Dieta Łatwostrawna Obrzycze	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 60 g Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, SOJA, MLEKO) Liść salaty 5 g		Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku duszony 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Garnek chłopski z mięsem drobiowym mielonym 350 g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/cukru 200 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Serek homogenizowany truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 641,5 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 398,7 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 68,9 Witamina A [mg] 2 669,7 Witamina C [mg] 172,1 WW [Por] 40 Sód [mg] 3 958,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-13 środa	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Platki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Szynekowa z indyka (Giż) 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski 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 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 230 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 150 g (MLEKO)</p>		<p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 100 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 495 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 247,2 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 57,1 Witamina A [mg] 2 076,7 Witamina C [mg] 95 WW [Por] 25 Sód [mg] 4 269,6</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynekowa z indyka (Giż) 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 60 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski 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 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 180 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 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 bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 667,5 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 207,8 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 12,4 Laktoza [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 50,7 Witamina A [mg] 2 031,7 Witamina C [mg] 143,6 WW [Por] 21 Sód [mg] 3 351,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-13 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzycze	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynekowa z indyka (Giż) 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 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 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</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 roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 696,5 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 386,5 Sól [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 12,6 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 80,4 Witamina A [mg] 2 070,6 Witamina C [mg] 145,6 WW [Por] 38,8 Sód [mg] 3 417,4</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzycze	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynekowa z indyka (Giż) 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 g</p>		<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 180 g (SELER) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>		<p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor w ćwiartki 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 499 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Glukoza [g] 18,3 Fruktoza [g] 20,7 Laktoza [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 70,2 Witamina A [mg] 1 510,1 Witamina C [mg] 137,3 WW [Por] 30,1 Sód [mg] 1 594,7</p>

IMPEL Zielona Góra

Zyty 26, 65-001, Zielona Góra

Oznaczenia alergenów:

GLUTEN - Zboża zawierające gluten ,
SKOR - Skorupiaki i pochodne,
JAJA - Jaja i pochodne,
RYBY - Ryby i pochodne,
ORZESZEK - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJA - Soja i pochodne,
MLEKO - Mleko i pochodne,
ORZECHY - Orzechy,
SELER - Seler i pochodne,
GORCZY - Gorczyca i pochodne,
SEZAM - Nasiona sezamu i pochodne,
SIARKA - Dwutlenek siarki, siarczyny,
ŁUBIN - Łubin i pochodne,
MIĘCZAK - Mięczaki i pochodne,
GLUT PSZ - GLUTEN PSZENICA ,
GLU JEĆCZ - GLUTEN JEĆCZMIENI ,
GLUT OWIES - GLUTEN Z OWSA ,
GLUT ŻYT - GLUTEN ŻYTO ,