

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2026-06-04 czwartek	Dieta Podstawowa Obrzycze	Kasza jaglana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g Rukola 5 g Pomidor w ćwiartki 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Noga trybowana pieczona 100 g (GORCZY) Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml			Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 100 g (MLEKO) Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) herbata bez cukru 250 ml	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,3 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 228,8 Sól [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 58,1 Witamina A [mg] 1 222,8 Witamina C [mg] 183,9 WW [Por] 23,1 Sód [mg] 1 744
	Dzieci Obrzycze	Kasza jaglana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Rukola 5 g Herbata b/cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Noga trybowana pieczona 100 g (GORCZY) Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml			Pomidor w ćwiartki 80 g Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 100 g (MLEKO) Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,2 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 257,3 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Glukoza [g] 10,6 Fruktoza [g] 16,6 Laktoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 70,7 Witamina A [mg] 1 309,2 Witamina C [mg] 195,3 WW [Por] 25,9 Sód [mg] 1 884,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzycze	Kasza jaglana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb żytni 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Rukola 5 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Noga trybowana gotowana/parowana 100 g Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Jogurt naturalny rozlewany 150 g (MLEKO)		Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 80 g Herbata b/cukru 200 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 891,1 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 378,7 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Glukoza [g] 10,6 Fruktoza [g] 16,6 Laktoza [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 77,2 Witamina A [mg] 1 378,6 Witamina C [mg] 196,8 WW [Por] 38 Sód [mg] 1 941,1

2026-06-04 czwartek	Dieta Latwostrawna Obrzyce	<p>Kasza jaglana na mleku 2% 300 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (<b>SOJA</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 80 g                  Rukola 5 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p>		<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Marchew gotowana 150 g                  Sos śmietanowo brokułowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Kasza jęczmienna gotowana 200 g (<b>GLU JĘCZ</b>)                  Noga trybowana gotowana/parowana 100 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Pasta twarogowa (twaróg chudy) z zieleniną 100 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina polędwica miódowa drobiowa 40 g (<b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Pomidor 80 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt                  Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 308,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 109  <b>Tłuszcz [g]</b> 68,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270  <b>Sól [g]</b> 2,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29  <b>Glukoza [g]</b> 18,4  <b>Fruktoza [g]</b> 20,3  <b>Laktoza [g]</b> 15,6  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,7  <b>Witamina A [mg]</b> 3 415,5  <b>Witamina C [mg]</b> 130,5  <b>WW [Por]</b> 27,1  <b>Sód [mg]</b> 1 441</p>
2026-06-05 piątek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Kakao na mleku 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Marchewka mini gotowana 60 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Filet z miruny pieczony 110 g (<b>RYBY</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g                  Sos pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ogórek świeży zielony 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 465,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 112,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 69,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 236,1  <b>Sól [g]</b> 5,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6  <b>Glukoza [g]</b> 9,1  <b>Fruktoza [g]</b> 9,5  <b>Laktoza [g]</b> 19,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,9  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84  <b>Witamina A [mg]</b> 2 049,6  <b>Witamina C [mg]</b> 78,3  <b>WW [Por]</b> 23,8  <b>Sód [mg]</b> 2 254,7</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Kakao na mleku 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Marchewka mini gotowana 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Filet z miruny pieczony 110 g (<b>RYBY</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g                  Sos pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ogórek świeży zielony 60 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 743  <b>Białko ogółem [g]</b> 115,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 81,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 245,8  <b>Sól [g]</b> 6,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,4  <b>Glukoza [g]</b> 9,1  <b>Fruktoza [g]</b> 9,5  <b>Laktoza [g]</b> 21,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,5  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,2  <b>Witamina A [mg]</b> 2 120,1  <b>Witamina C [mg]</b> 78,7  <b>WW [Por]</b> 24,8  <b>Sód [mg]</b> 2 687,9</p>

2026-06-05 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzycze	<p>Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Kakao na mleku 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Marchewka mini gotowana 60 g                  Chleb żytni 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 g (<b>GLUTEN, MLEKÓ, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g                  Filet z miruny pieczony 110 g (<b>RYBY</b>)                  Sos pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Surówka z marchewki i migdałami 150 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Ogórek świeży zielony 60 g                  Chleb żytni 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 697,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 119,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 86  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,4  <b>Sól [g]</b> 8,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,8                  Glukoza [g] 11,5                  Fruktaza [g] 11,6                  Laktoza [g] 20,3                  Błonnik pokarmowy [g] 28,6                  suma cukrów prostych [g] 88,8                  Witamina A [mg] 4 595,8                  Witamina C [mg] 84                  WW [Por] 36,9                  Sód [mg] 1 728,1</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzycze	<p>Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Kakao na mleku 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Marchewka mini gotowana 80 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 g (<b>GLUTEN, MLEKÓ, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g                  Sos pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>		<p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Pomidor 60 g                  Wędlina połędwica miódowa drobiowa 40 g (<b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 654,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 117,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 74,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 386,1  <b>Sól [g]</b> 8,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37                  Glukoza [g] 9,8                  Fruktaza [g] 10,3                  Laktoza [g] 19,1                  Błonnik pokarmowy [g] 29,5                  suma cukrów prostych [g] 84,3                  Witamina A [mg] 2 452,3                  Witamina C [mg] 87,9                  WW [Por] 38,8                  Sód [mg] 3 388,8</p>
2026-06-06 sobota	Dieta Podstawowa Obrzycze	<p>Kasza manna na mleku 2% 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pasta z białej fasoli 60 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor w ćwiartki 80 g</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (<b>GLUTEN</b>)                  Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Pasta z łososia (100% ryby), jajka i koperku 80 g (<b>JAJA, RYBY, MLEKO</b>)                  Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 95% 20                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Papryka w słupki 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 60 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 376,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 101,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 74,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 222,6  <b>Sól [g]</b> 8,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8                  Glukoza [g] 10,6                  Fruktaza [g] 12,9                  Laktoza [g] 15,6                  Błonnik pokarmowy [g] 40,1                  suma cukrów prostych [g] 67,2                  Witamina A [mg] 4 928,6                  Witamina C [mg] 234,1                  WW [Por] 22,4                  Sód [mg] 2 808,4</p>

2026-06-06 sobota	Dzieci Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Pasta z białej fasoli 60 g Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Chleb bałnowoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g	Gruszka 250 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 95% 20 Pasta z łososia (100% ryby), jajka i koperku 80 g ( <b>JAJA, RYBY, MLEKO</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałnowoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Papryka w słupki 60 g Herbata b/cukru 200 g	Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 60 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 622,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 216,2 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,8 <b>Glukoza [g]</b> 13,2 <b>Fruktoza [g]</b> 23,6 <b>Laktoza [g]</b> 15,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,4 <b>Witamina A [mg]</b> 144,1 <b>Witamina C [mg]</b> 241,8 <b>WW [Por]</b> 21,8 <b>Sód [mg]</b> 2 476,9	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Pasta z białej fasoli 60 g Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Pomidor w ćwiartki 60 g	Gruszka 250 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g ( <b>GLUTEN</b> )	Budyń z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Pasta z łososia (100% ryby), jajka i koperku 80 g ( <b>JAJA, RYBY, MLEKO</b> ) Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 95% 20 Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek plastry 80 g Chleb żytni 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 60 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 540,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,4 <b>Sól [g]</b> 11,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,1 <b>Glukoza [g]</b> 12,3 <b>Fruktoza [g]</b> 21,6 <b>Laktoza [g]</b> 19,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,9 <b>Witamina A [mg]</b> 3 881,3 <b>Witamina C [mg]</b> 164,2 <b>WW [Por]</b> 35,8 <b>Sód [mg]</b> 2 514,5
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Pasta z dyni i twarogu (półtłustego) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g		Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Klopsiki drobiowe parowane 3szt/120g 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Pomidor 60 g Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 95% 20 Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Pasta z łososia (100% ryby), jajka i koperku 80 g ( <b>JAJA, RYBY, MLEKO</b> )	Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 60 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 312,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303 <b>Sól [g]</b> 10,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,5 <b>Glukoza [g]</b> 6 <b>Fruktoza [g]</b> 7,2 <b>Laktoza [g]</b> 16,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,4 <b>Witamina A [mg]</b> 901,9 <b>Witamina C [mg]</b> 187,3 <b>WW [Por]</b> 30,4 <b>Sód [mg]</b> 3 536,9

2026-06-07 niedziela	Dieta Podstawowa Obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 2% 300 g ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ</b> ) Pasta z jajka 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Liść salaty 5 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 g ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> ) Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g ( <b>GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )		Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 60 g Ogórek świeży zielony 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata b/cukru 250 g	Banan 160 g Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 630,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 93,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 199,4 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 40,7 <b>Glukoza</b> [g] 7,6 <b>Fruktoza</b> [g] 7,9 <b>Laktoza</b> [g] 20,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,3 <b>Witamina A</b> [mg] 1 234,9 <b>Witamina C</b> [mg] 90,4 <b>WW</b> [Por] 20,2 <b>Sód</b> [mg] 1 637
	Dzieci Obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 2% 300 g ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ</b> ) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pasta z jajka 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Liść salaty 5 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 g ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> ) Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g ( <b>GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Sos pieczeniowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 60 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 g	Banan 160 g Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 920,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 111,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 103,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 214,7 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36,9 <b>Glukoza</b> [g] 8,4 <b>Fruktoza</b> [g] 8,1 <b>Laktoza</b> [g] 20,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,2 <b>Witamina A</b> [mg] 1 191,5 <b>Witamina C</b> [mg] 91,5 <b>WW</b> [Por] 21,8 <b>Sód</b> [mg] 1 538,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 2% 300 g ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ</b> ) Pasta z jajka 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb żytni 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Liść salaty 5 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem razowym na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Sos pieczeniowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 60 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb żytni 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g	Banan 160 g Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 768,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 365 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 41,8 <b>Glukoza</b> [g] 11,4 <b>Fruktoza</b> [g] 10,8 <b>Laktoza</b> [g] 22,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 111,1 <b>Witamina A</b> [mg] 984,5 <b>Witamina C</b> [mg] 120 <b>WW</b> [Por] 36,9 <b>Sód</b> [mg] 1 547,3

2026-06-07 niedziela	Dieta Latwostrawna Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 300 g (<b>MLEKO, GLUT JĘCZ</b>)                  Pasta z jajka 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Pomidor w ćwiartki 80 g                  Liść salaty 5 g                  Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>		<p>Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 g (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g                  Sos pieczeniowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Wędlina szynkowa Jana 40 g                  Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Pomidor w ćwiartki 55 g</p>	<p>Banan 160 g                  Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 630,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 127,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 82,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 335,7  <b>Sól [g]</b> 8,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,5                  Glukoza [g] 7,8                  Fruktaza [g] 8,3                  Laktoza [g] 23,3                  Błonnik pokarmowy [g] 27,3                  suma cukrów prostych [g] 73,6                  Witamina A [mg] 1 291                  Witamina C [mg] 93,2                  WW [Por] 33,8                  Sód [mg] 2 790,4</p>
2026-06-08 poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 300 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)                  Sałatka jarzynowa (Grześ) 80 g (<b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor w ćwiartki 55 g                  Liść salaty 5 g                  Herbata b/cukru 250 g</p>		<p>zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 180 g (<b>MLEKO, SÉLER</b>)                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Wędlina filet zapiekany 40 g                  Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ogórek kiszony 60 g                  Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 526,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 99,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 72,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,7  <b>Sól [g]</b> 7,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23                  Glukoza [g] 29,9                  Fruktaza [g] 30,3                  Laktoza [g] 13                  Błonnik pokarmowy [g] 31,6                  suma cukrów prostych [g] 115,9                  Witamina A [mg] 1 476,2                  Witamina C [mg] 202,5                  WW [Por] 25                  Sód [mg] 2 382</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 300 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)                  Sałatka jarzynowa (Grześ) 80 g (<b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)                  Pomidor w ćwiartki 55 g                  Liść salaty 5 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 180 g (<b>MLEKO, SÉLER</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Wędlina filet zapiekany 40 g                  Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ogórek kiszony 60 g                  Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 910,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 109,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 84,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 253,4  <b>Sól [g]</b> 6,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1                  Glukoza [g] 31,1                  Fruktaza [g] 31,5                  Laktoza [g] 20,2                  Błonnik pokarmowy [g] 35,3                  suma cukrów prostych [g] 129,4                  Witamina A [mg] 1 596,1                  Witamina C [mg] 233,7                  WW [Por] 25,2                  Sód [mg] 2 177,9</p>

2026-06-08 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzycze	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Wędlina Połudwica Gazdy wp. 72% 60 g ( <b>SOJA, GORCZY</b> ) Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Chleb żytni 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor w ćwiartki 55 g Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 200 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )	zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym m 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 845,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 401,3 <b>Sól [g]</b> 11,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,6 <b>Glukoza [g]</b> 31,5 <b>Fruktoza [g]</b> 32,5 <b>Laktoza [g]</b> 20,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 137,3 <b>Witamina A [mg]</b> 1 625,5 <b>Witamina C [mg]</b> 235,2 <b>WW [Por]</b> 40,1 <b>Sód [mg]</b> 2 122,1
2026-06-09 wtorek	Dieta Latwostrawna Obrzycze	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Wędlina Połudwica Gazdy wp. 72% 40 g ( <b>SOJA, GORCZY</b> ) Twaróg (półtusty)-plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 60 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g	zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym m 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dyńia gotowana z olejem i ziołami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym m 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dyńia gotowana z olejem i ziołami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Sałatka jarzynowa delikatna z jogurtem naturalnym 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Herbata b/cukru 200 g	Sałatka jarzynowa delikatna z jogurtem naturalnym 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Herbata b/cukru 200 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 505,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 105 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,9 <b>Sól [g]</b> 11,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Glukoza [g]</b> 27,2 <b>Fruktoza [g]</b> 29,2 <b>Laktoza [g]</b> 13,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108 <b>Witamina A [mg]</b> 1 635,1 <b>Witamina C [mg]</b> 131,8 <b>WW [Por]</b> 37,8 <b>Sód [mg]</b> 3 874,6
2026-06-09 wtorek	Dieta Podstawowa Obrzycze	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Pasta z pieczonej ciecierzycy 40 g Marchewka mini gotowana 45 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Roszponka 5g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym m 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SELER</b> )	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym m 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SELER</b> )	Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek świeży zielony 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata b/cukru 250 g	Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek świeży zielony 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 513,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 75 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,5 <b>Sól [g]</b> 6,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>Glukoza [g]</b> 9,8 <b>Fruktoza [g]</b> 11,5 <b>Laktoza [g]</b> 15,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,5 <b>Witamina A [mg]</b> 1 465,3 <b>Witamina C [mg]</b> 145,6 <b>WW [Por]</b> 26,7 <b>Sód [mg]</b> 1 951

2026-06-09 wtorek	Dzieci Obrzyce	Platki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szyrkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Pasta z pieczonej ciecierzycy 40 g Marchewka mini gotowana 55 g Masło 82% tłuszczu 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Roszponka 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata b/cukru 250 g	Gruszka 250 g	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SELER</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek świeży zielony 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 897,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,9 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34 <b>Glukoza [g]</b> 13,5 <b>Fruktoza [g]</b> 23,4 <b>Laktoza [g]</b> 17,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,1 <b>Witamina A [mg]</b> 1 756,5 <b>Witamina C [mg]</b> 156,4 <b>WW [Por]</b> 27,8 <b>Sód [mg]</b> 2 258,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Platki owsiane na mleku 2% 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> ) Wędlina Szyrkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Pasta z pieczonej ciecierzycy 40 g Marchewka mini gotowana 45 g Roszponka 5 g Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Gruszka 250 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SELER</b> )	Kefir rozlewany 200 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Ogórek świeży zielony 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 742,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 382 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,1 <b>Glukoza [g]</b> 11,7 <b>Fruktoza [g]</b> 21,9 <b>Laktoza [g]</b> 23,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,2 <b>Witamina A [mg]</b> 1 658,2 <b>Witamina C [mg]</b> 115,4 <b>WW [Por]</b> 38,3 <b>Sód [mg]</b> 1 869
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Platki owsiane na mleku 2% 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> ) Wędlina Szyrkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Marchewka mini gotowana 55 g Roszponka 5 g Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Herbata b/cukru 250 g Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )		Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Brokuły gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata b/cukru 200 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 332,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 113 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,9 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,6 <b>Glukoza [g]</b> 6,4 <b>Fruktoza [g]</b> 6,4 <b>Laktoza [g]</b> 15,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,8 <b>Witamina A [mg]</b> 2 259,3 <b>Witamina C [mg]</b> 191,9 <b>WW [Por]</b> 27,5 <b>Sód [mg]</b> 2 202,6

2026-06-10 środa	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 2% 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Pasta twarogowa (półtusta) z pieczonym burakiem 60 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)                  Pomidor w ćwiartki 80 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>		<p>Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż biały gotowany 200 g                  Gulasz drobiowy duszony z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka 100g na 150g potrawy) 180 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Surówka Colesław z kapustą białą i marchewką 200 g (<b>JAJA, GORCZY</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 80 g                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 200 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 580,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 124,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 90  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 213,5  <b>Sól [g]</b> 8,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,9                  Glukoza [g] 8,3                  Fruktaza [g] 8,5                  Laktoza [g] 21                  Błonnik pokarmowy [g] 32,2                  suma cukrów prostych [g] 53,1                  Witamina A [mg] 3 111,3                  Witamina C [mg] 140,3                  WW [Por] 21,4                  Sód [mg] 2 646,9</p>
	Dieta Dzieci Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 2% 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Pasta twarogowa (półtusta) z pieczonym burakiem 60 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Pomidor w ćwiartki 80 g                  Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż biały gotowany 200 g                  Gulasz drobiowy duszony z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka 100g na 150g potrawy) 180 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Surówka Colesław z kapustą białą i marchewką 200 g (<b>JAJA, GORCZY</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 80 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 878,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 128,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 99,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 201,7  <b>Sól [g]</b> 7,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,2                  Glukoza [g] 10,8                  Fruktaza [g] 15,2                  Laktoza [g] 21                  Błonnik pokarmowy [g] 37                  suma cukrów prostych [g] 65,3                  Witamina A [mg] 3 197,7                  Witamina C [mg] 151,7                  WW [Por] 20,2                  Sód [mg] 2 376,6</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 2% 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Pasta twarogowa (półtusta) z pieczonym burakiem 60 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb żytni 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  herbata bez cukru 250 ml                  Pomidor w ćwiartki 80 g                  Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)                  Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż brązowy gotowany 200 g                  Gulasz drobiowy duszony z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka 100g na 150g potrawy) 180 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Surówka Colesław z kapustą białą i marchewką 200 g (<b>JAJA, GORCZY</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Koktajl mleczny z bananem i maślanką 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb żytni 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Ogórek świeży zielony 80 g                  Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>

2026-06-10 środa	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Pasta twarogowa (półtusta) z pieczonym burakiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> ) Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )		Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż biały gotowany 200 g Gulasz drobiowy duszony z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka 100g na 150g potrawy) 180 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Dynia gotowana z olejem i ziołami 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 639,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 75 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 383,2 <b>Sól [g]</b> 12,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1 <b>Glukoza [g]</b> 15,5 <b>Fruktoza [g]</b> 16,7 <b>Laktoza [g]</b> 21,9 <b>Biłonnik pokarmowy [g]</b> 22,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,5 <b>Witamina A [mg]</b> 1 740,6 <b>Witamina C [mg]</b> 84,3 <b>WW [Por]</b> 38,3 <b>Sód [mg]</b> 4 083,2
2026-06-11 czwartek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ</b> ) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b> ) Pasta z grochu z cebulą 40 g Pomidor 80 g Szpinak liście 5 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )		Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 200 g Sos śmietanowo-cebulowy 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleciną (twaróg półtłusty) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 250 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 1szt 120 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 453,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 102 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 220,8 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8 <b>Glukoza [g]</b> 8,6 <b>Fruktoza [g]</b> 13,2 <b>Laktoza [g]</b> 17,3 <b>Biłonnik pokarmowy [g]</b> 37,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,3 <b>Witamina A [mg]</b> 774,9 <b>Witamina C [mg]</b> 147,5 <b>WW [Por]</b> 22 <b>Sód [mg]</b> 2 324,9
	Dzieci Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ</b> ) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b> ) Szpinak liście 5 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )	Owsianka w tubce 100g 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Sos śmietanowo-cebulowy 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Kotlet z jajka smażony 100 g ( <b>JAJA, MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleciną (twaróg półtłusty) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek świeży zielony 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 463,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 189,3 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,8 <b>Glukoza [g]</b> 8,2 <b>Fruktoza [g]</b> 12,8 <b>Laktoza [g]</b> 17,2 <b>Biłonnik pokarmowy [g]</b> 36,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,6 <b>Witamina A [mg]</b> 1 305,6 <b>Witamina C [mg]</b> 142 <b>WW [Por]</b> 19,1 <b>Sód [mg]</b> 2 105

2026-06-11 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyże	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 300 g (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Kiełbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b>)                  Pasta z grochu z cebulą 40 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Pomidor 40 g                  Chleb żytni 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Szpinak liście 5 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Kompot owocowy b/c 250 ml                  Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (<b>MLEKO</b>)                  Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 200 g                  Kasza gryczana gotowana 200 g                  Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g</p>	<p>Koktajl mleczny z jogurtem naturalnym i porzeczką (30g owoцу na 150g produktu) 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g                  Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 60 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 80 g                  Chleb żytni 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Jabłko 1szt 120 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 685  <b>Białko ogółem [g]</b> 110,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 89,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,8  <b>Sól [g]</b> 10,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,3                  Glukoza [g] 9,1                  Fruktaza [g] 13,7                  Laktoza [g] 21,2                  Błonnik pokarmowy [g] 30,5                  suma cukrów prostych [g] 62,2                  Witamina A [mg] 816,5                  Witamina C [mg] 188,3                  WW [Por] 35                  Sód [mg] 2 124,5</p>
2026-06-11 czwartek	Dieta Łatwostrawna Obrzyże	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 300 g (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Pasta twarogowa 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Szynka Bartnika drobiowa 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Pomidor 50 g                  Szpinak liście 5 g</p>		<p>Kompot owocowy b/c 250 ml                  Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 200 g (<b>SELER</b>)                  Kasza jęczmienna gotowana 200 g (<b>GLU JĘCZ</b>)                  Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>		<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g                  Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 60 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 80 g                  Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 363,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 114,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 65,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311  <b>Sól [g]</b> 7,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,1                  Glukoza [g] 6,2                  Fruktaza [g] 11,1                  Laktoza [g] 20,4                  Błonnik pokarmowy [g] 30,1                  suma cukrów prostych [g] 55                  Witamina A [mg] 1 018                  Witamina C [mg] 132                  WW [Por] 31,2                  Sód [mg] 3 086,5</p>
2026-06-12 piątek	Dieta Podstawowa Obrzyże	<p>Kasza manna na mleku 2% 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Pasta z jajka 70 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść salaty 5 g                  Pomidor 60 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)</p>		<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 400 ml (<b>SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g                  Śledź w śmietanie z warzywami 200 g (<b>JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Pasta z pieczonych pieczarek i słonecznika 60 g                  Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g                  Ogórek plastry 60 g                  Liść salaty 5 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 505,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 89,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 92,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,7  <b>Sól [g]</b> 19,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,1                  Glukoza [g] 15,9                  Fruktaza [g] 16,2                  Laktoza [g] 18,5                  Błonnik pokarmowy [g] 28,6                  suma cukrów prostych [g] 116,7                  Witamina A [mg] 1 073,3                  Witamina C [mg] 97,4                  WW [Por] 30,8                  Sód [mg] 8 110</p>

2026-06-12 piątek	Dzieci Obrzyce	Platki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pasta z jajka 70 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Liść salaty 5 g Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Banan 160 g	Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 400 ml ( <b>SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Filet z miruny pieczony 110 g ( <b>RYBY</b> ) Sos grecki 100 g ( <b>SELER</b> )	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Ogórek plastry 60 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 821,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,2 <b>Sól [g]</b> 6,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,1 <b>Glukoza [g]</b> 34 <b>Fruktoza [g]</b> 33,8 <b>Laktoza [g]</b> 20,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 175,2 <b>Witamina A [mg]</b> 2 990,6 <b>Witamina C [mg]</b> 141,4 <b>WW [Por]</b> 36,9 <b>Sód [mg]</b> 2 733	
	Dieta z ograniczeniem tląwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Pasta z jajka 70 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Liść salaty 5 g Bułka grahamka 1 szt 80 g ( <b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Pomidor 60 g	Banan 160 g	Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 400 ml ( <b>SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Śledź w śmietanie z warzywami 200 g ( <b>JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Pasta z pieczonych pieczarek i sonecznika 60 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Ogórek plastry 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 567,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,6 <b>Sól [g]</b> 24 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,6 <b>Glukoza [g]</b> 10 <b>Fruktoza [g]</b> 9,9 <b>Laktoza [g]</b> 18,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102 <b>Witamina A [mg]</b> 1 303,8 <b>Witamina C [mg]</b> 117,9 <b>WW [Por]</b> 33 <b>Sód [mg]</b> 8 214,6
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Pasta z jajka 70 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 60 g Liść salaty 5 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )		Zupa ryżowa na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g ( <b>SELER</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka duszona (100g mięsa w 150g porcji) 180 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 60 g Liść salaty 5 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 434,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 375 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,4 <b>Glukoza [g]</b> 16,1 <b>Fruktoza [g]</b> 16,5 <b>Laktoza [g]</b> 20,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 125,6 <b>Witamina A [mg]</b> 1 448,8 <b>Witamina C [mg]</b> 97,7 <b>WW [Por]</b> 37,8 <b>Sód [mg]</b> 2 216,7	

2026-06-13 sobota	Dieta Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 2% 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> ) Papryka świeża 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Twaróg (półtusty)-plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )		Żurek 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Makaron pszenny gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g ( <b>SELER</b> )	Paprykarz/ 40% łosoś 70 g ( <b>RYBY</b> ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Sałatka szwedzka 80 g	Jogurt naturalny 1szl/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Banan 160 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 769,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 108 <b>Tłuszcz [g]</b> 99 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,4 <b>Sól [g]</b> 5,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,7 <b>Glukoza [g]</b> 11,1 <b>Fruktoza [g]</b> 12,3 <b>Laktoza [g]</b> 25,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,3 <b>Witamina A [mg]</b> 2 304,1 <b>Witamina C [mg]</b> 200,3 <b>WW [Por]</b> 25 <b>Sód [mg]</b> 2 124
	Dzieci Obrzyce	Ryż na mleku 2% 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> ) Papryka świeża 80 g Twaróg (półtusty)-plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Żurek 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Makaron pszenny gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g ( <b>SELER</b> ) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Paprykarz/ 40% łosoś 70 g ( <b>RYBY</b> ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ) Sałatka szwedzka 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Jogurt naturalny 1szl/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Banan 160 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 055 <b>Białko ogółem [g]</b> 124 <b>Tłuszcz [g]</b> 111,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 220,7 <b>Sól [g]</b> 4,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,4 <b>Glukoza [g]</b> 10,7 <b>Fruktoza [g]</b> 11,2 <b>Laktoza [g]</b> 27 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,2 <b>Witamina A [mg]</b> 2 278,8 <b>Witamina C [mg]</b> 198,3 <b>WW [Por]</b> 22,3 <b>Sód [mg]</b> 1 896,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Ryż na mleku 2% 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> ) Twaróg (półtusty)-plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Żurek 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g ( <b>SELER</b> ) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )	Paprykarz/ 40% łosoś 70 g ( <b>RYBY</b> ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Sałatka szwedzka 80 g	Jogurt naturalny 1szl/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Banan 160 g

2026-06-13 sobota	Dieta Latwostrawna Obrzyce	Ryż na mleku 2% 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Twaróg (póttusty)-plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Makaron pszenny gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g ( <b>SELER</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marc h.) z olejem 200 g ( <b>SELER</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Banan 160 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 515,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 70 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 368,5 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,9 <b>Glukoza</b> [g] 10,4 <b>Fruktoza</b> [g] 11,4 <b>Laktoza</b> [g] 24,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,7 <b>Witamina A</b> [mg] 1 394 <b>Witamina C</b> [mg] 148,4 <b>WW [Por]</b> 36,9 <b>Sód</b> [mg] 3 139,6	
2026-06-14 niedziela	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ) Pasta z grochu z cebulą 60 g Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka pieczony 100 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200 g Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Wędlina kielbasa kminkowa 40 g pasta z twarogu z zieleniną 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek plastry 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 174,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 212,3 <b>Sól</b> [g] 4,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,5 <b>Glukoza</b> [g] 7,9 <b>Fruktoza</b> [g] 7,9 <b>Laktoza</b> [g] 17,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 45,7 <b>Witamina A</b> [mg] 880,5 <b>Witamina C</b> [mg] 174,9 <b>WW [Por]</b> 21,2 <b>Sód</b> [mg] 1 244,8	
2026-06-14 niedziela	Dzieci Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ) Pasta z grochu z cebulą 60 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )	Arbuz 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Pasta twarogowa (twaróg chudy) z zieleniną 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina kielbasa kminkowa 40 g Ogórek plastry 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 376,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 192,3 <b>Sól</b> [g] 3,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,2 <b>Glukoza</b> [g] 9,4 <b>Fruktoza</b> [g] 10,7 <b>Laktoza</b> [g] 16 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,4 <b>Witamina A</b> [mg] 981,7 <b>Witamina C</b> [mg] 183 <b>WW [Por]</b> 19,1 <b>Sód</b> [mg] 956,3

2026-06-14 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Pasta z grochu z cebulą 60 g 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)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ ) Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wędlina kielbasa kminkowa 40 g Pasta twarogowa (twaróg chudy) z zieleniną 60 g (MLEKO) Ogórek plastry 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,8 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 19,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 70 Witamina A [mg] 1 012,5 Witamina C [mg] 168,4 WW [Por] 35 Sód [mg] 1 072,3
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 230 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ )	Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowy m 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Kalafior gotowany bezglutenowy 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ )	Wędlina kielbasa kminkowa 40 g pasta z twarogu z zieleniną 60 g (MLEKO) Pomidor 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 43,9 Witamina A [mg] 1 325,5 Witamina C [mg] 182,9 WW [Por] 33,6 Sód [mg] 3 262,8		