

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-15 poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Marchewka mini gotowana 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) 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) Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina Schab zapiekany Bieleśz 40 g Liść sałaty 5 g		Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml			Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 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) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 377,8 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 224,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sód [mg] 981,1
	Dzieci Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Marchewka mini gotowana 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina Schab zapiekany Bieleśz 40 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml			Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 642,4 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 235,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Glukoza [g] 13,6 Fruktoza [g] 16,6 Laktoza [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sód [mg] 984,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-15 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzycze	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina Schab zapiekany Bieleśz 40 g Marchewka mini gotowana 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt./200ml (100% warzyw) 1 szt	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 506,6 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Glukoza [g] 14,8 Fruktoza [g] 18,1 Laktoza [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sód [mg] 1 112
2026-06-15 poniedziałek	Dieta Łatwostrawna Obrzycze	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO) Jogurt naturalny rozlewany 100 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 449,5 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sód [mg] 2 802,4
2026-06-16 wtorek	Dieta Podstawowa Obrzycze	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 80 g	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 180 g (GORCZY) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 200 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml			Wędlina szynka gotowana Bieleśz 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 60 g Herbata b/cukru 250 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 492,6 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 229,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Glukoza [g] 21,4 Fruktoza [g] 23,1 Laktoza [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 93,9 Sód [mg] 1 656,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-16 wtorek	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g (JAJA, MLEKO) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 200 g (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 180 g (GORCZY) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 200 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina szynka gotowana Bieleśz 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 60 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 779,2 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 248,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Glukoza [g] 22 Fruktoza [g] 23,7 Laktoza [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 108,1 Sód [mg] 1 702,1</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g (JAJA, MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 200 g (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem razowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 200 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina szynka gotowana Bieleśz 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 60 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 585,9 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Glukoza [g] 13,5 Fruktoza [g] 14,9 Laktoza [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sód [mg] 1 808</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-16 wtorek	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g</p>		<p>Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina szynka gotowana Bielesz 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 423,5 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 11,5 Laktoza [g] 14 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sód [mg] 1 496,5</p>
2026-06-17 środa	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Marchewka mini gotowana 80 g Mix sałat 5 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g</p>		<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasta z zielonego groszku 80 g Pomidor 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Gruszka 250 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 767,2 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 20,7 Laktoza [g] 22 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sód [mg] 2 826,9</p>

2026-06-17 środa	<p style="text-align: center;">Dzieci Obrzyce</p> <p>Platki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Marchewka mini gotowana 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Mix sałat 5 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g</p>	Arbuz 150 g	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - dorbiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasta z zielonego groszku 80 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)</p>	<p>Gruszka 250 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 877,4 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 347 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 23,4 Laktoza [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sód [mg] 3 776,6</p>
	<p style="text-align: center;">Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce</p> <p>Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Marchewka mini gotowana 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Mix sałat 5 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g</p>	Arbuz 150 g	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - dorbiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 230 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z zielonego groszku 80 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Gruszka 250 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 138,8 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 433,6 Błonnik pokarmowy [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,9 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 26,7 Laktoza [g] 24 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sód [mg] 2 556,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-17 środa	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Plątki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina polędwica miodowa drobiowa 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Twaróg (póttusty)-plastry 60 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Marchewka mini gotowana 80 g Mix салат 5 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g</p>		<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Gulasz drobiowy z kurczaka (udziec z kurczaka 100g w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 200 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt/20g 25 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 60 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Gruszka gotowana 250 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 745,4 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 414,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 23,2 Fruktoza [g] 33,4 Laktoza [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 113,7 Sód [mg] 2 840,2</p>
2026-06-18 czwartek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szynka kraka wp. 80% 60 g Pomidor w ćwiartki 80 g Szpinak liście 5 g Herbata b/cukru 200 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Salata z jogurtem 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>		<p>Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Serek wiejski 1szt./150g 150 (MLEKO) Ogórek plastry 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 453,8 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sód [mg] 2 161,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-18 czwartek	Dzieci Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szynka kraka wp. 80% 60 g Pomidor w ćwiartki 80 g Szpinak liście 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Salata z jogurtem 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Serek wiejski 1szt./150g 150 (MLEKO) Ogórek plastry 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 592 Białko ogółem [g] 137,7 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sód [mg] 2 161,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szynka kraka wp. 80% 60 g Pomidor w ćwiartki 80 g Szpinak liście 5 g herbata bez cukru 250 ml Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb żytni 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Salata z jogurtem 200 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Serek wiejski 1szt./150g 150 (MLEKO) Ogórek plastry 60 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 717,8 Białko ogółem [g] 141 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 340 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 12,3 Laktoza [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sód [mg] 2 196,1
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szynka kraka wp. 80% 60 g Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Szpinak liście 5 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)		Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Salata z jogurtem 150 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Serek wiejski 1szt./150g 150 (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g Herbata b/cukru 200 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 434,5 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 12,6 Laktoza [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sód [mg] 1 887,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-19 piątek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g Wędlina poędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>		<p>Filetr z morszczuka panierowany, pieczony 110 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 200 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>		<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 430,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 249,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sód [mg] 1 852,5</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g Wędlina poędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Filetr z morszczuka panierowany, pieczony 110 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 200 g</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 655,7 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 21 suma cukrów prostych [g] 103,9 Sód [mg] 2 414,2</p>	

2026-06-19 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES)</p> <p>Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Jajko gotowane 50 g (JAJA)</p> <p>Wędlina połędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p> <p>Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Pomidor w ćwiartki 80 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p>	<p>Filet z morszczuka panierowany, pieczony 110 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 200 g</p> <p>Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>	<p>Salatka z kaszy jaglanej z jabłkiem(30g), bananem (20g) i migdałami 150 g (MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (MLEKO)</p> <p>Ogórek świeży zielony 60 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 626,5</p> <p>Białko ogółem [g] 105,2</p> <p>Tłuszcz [g] 88,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 371,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6</p> <p>Glukoza [g] 8,5</p> <p>Fruktoza [g] 10,5</p> <p>Laktoza [g] 19,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 80</p> <p>Sód [mg] 1 784,3</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES)</p> <p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO)</p> <p>Wędlina połędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p> <p>Jajko gotowane 50 g (JAJA)</p> <p>Kakao na mleku 250 ml (MLEKO)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Pomidor w ćwiartki 80 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p>	<p>Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 200 g (SELER)</p> <p>Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>		<p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO)</p> <p>Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 549,7</p> <p>Białko ogółem [g] 113,9</p> <p>Tłuszcz [g] 67,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 395</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6</p> <p>Glukoza [g] 7,6</p> <p>Fruktoza [g] 9,3</p> <p>Laktoza [g] 19,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 80,2</p> <p>Sód [mg] 1 164,1</p>

2026-06-20 sobota	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Papryka świeża 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>		<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Fasolka po bretońsku wegetarińska 180 g (SELER, GLUT PSZ) surówka z białej kapusty 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszzonego 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 490 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 248,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Glukoza [g] 12,8 Fruktoza [g] 18 Laktoza [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sód [mg] 2 153,3</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Papryka świeża 80 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Fasolka po bretońsku wegetarińska 180 g (SELER, GLUT PSZ) surówka z białej kapusty 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszzonego 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 60 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 812,2 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 276,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Glukoza [g] 13,6 Fruktoza [g] 18,2 Laktoza [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 101,9 Sód [mg] 2 192,7</p>

Jadłospis za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-20 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 80 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Fasolka po bretońsku wegetariańska 180 g (SELER, GLUT PSZ) surówka z białej kapusty 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 200 g (MLEKO)</p>	<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszzonego 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 740 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 400,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Glukoza [g] 14 Fruktoza [g] 18,6 Laktoza [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 111,5 Sód [mg] 2 164,7</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Papryka świeża 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>		<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka duszona (100g mięsa w 150g porcji) 180 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 403,5 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sód [mg] 2 352,8</p>

2026-06-21 niedziela	Dzielnica Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z białej fasoli 40 g Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60 g</p>		<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (SELER, GLUT JEJCZ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina kielbasa krminkowa 30 g Twaróg (półtusty)-plastry 60 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1 szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 244,2 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 191,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 20 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 1 431,6</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pasta z białej fasoli 40 g Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (SELER, GLUT JEJCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria z ogórka na jogurcie 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Wędlina kielbasa krminkowa 30 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Twaróg (półtusty)-plastry 60 g (MLEKO)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1 szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 616,5 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 232,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sód [mg] 2 069,1</p>

2026-06-21 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzytce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pasta z białej fasoli 40 g Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO)	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria z ogórka na jogurcie 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 150 g (MLEKO)	Pomidor w ćwiartki 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Twaróg (półtusty)-plastry 60 g (MLEKO) Wędlina kielbasa kminkowa 30 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 565 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sód [mg] 1 466,9
	Dieta Łatwostrawna Obrzytce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 80 g (JAJA, MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO)		Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 200 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Pomidor w ćwiartki 80 g Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Twaróg (półtusty)-plastry 60 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Sok jabłko-wiśnia (100% owoców) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 407,6 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sód [mg] 1 388,1
2026-06-22 poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzytce	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Wędlina szynka gotowana Bieleisz 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Marchewka mini gotowana 80 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 60 g	Gruszka 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 407,2 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 226,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 21,4 Laktoza [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sód [mg] 1 714,5	

2026-06-22 poniedziałek	Dzieci Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina szynka gotowana Bieleśz 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Marchewka mini gotowana 80 g Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina Polędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 60 g</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 692 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 255,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 21,6 Laktoza [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sód [mg] 1 753,5</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło 82% tłuszczu 20 g Wędlina szynka gotowana Bieleśz 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Marchewka mini gotowana 80 g Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 150 g (MLEKO)</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Wędlina Polędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 60 g</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 591,2 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 374,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Glukoza [g] 12,5 Fruktoza [g] 23,1 Laktoza [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 95,4 Sód [mg] 2 115,6</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Wędlina szynka gotowana Bieleśz 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Marchewka mini gotowana 80 g Liść salaty 5 g</p>		<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szpinak liściasty gotowany 200 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina Polędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 60 g</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 448,3 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 353,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 20 Laktoza [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 2 205,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-23 wtorek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 60 g Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, SOJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g</p>		<p>Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Pasta z grochu z cebulą 40 g Ogórek świeży zielony 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 230 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 421,8 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 240,7 Błonnik pokarmowy [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sód [mg] 39,5</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 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 Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	Arbuz 150 g	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Pasta z grochu z cebulą 40 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 459,7 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 225,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 35,8 Sód [mg] 48,4</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor 70 g Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, SOJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	Arbuz 150 g	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	Jogurt naturalny miksowany z bananem (45g) i truskawką (60g) 150 g (MLEKO)	<p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Pasta z grochu z cebulą 40 g Herbata b/cukru 200 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 631,5 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 369 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 14,1 Laktoza [g] 15 suma cukrów prostych [g] 30,1 Sód [mg] 55,3</p>

2026-06-23 wtorek	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, SOJA, MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor 60 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 g		Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 441,2 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Błonnik pokarmowy [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 26,7 Sód [mg] 53,4
2026-06-24 środa	Dieta Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynekowa z indyka (Giż) 40 g Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 80 g (MLEKO) Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) 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 2% bez cukru 250 ml (MLEKO)		Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti z topatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 180 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 200 g (MLEKO)		Sałatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 100 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 584,9 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 233,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 32,2 Sód [mg] 73,9
	Dzieci Obrzyce	Szynekowa z indyka (Giż) 40 g Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 80 g (MLEKO) Pomidor 60 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 g Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z topatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 180 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Sałatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 100 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 60 g Herbata b/cukru 200 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 829,6 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 269,2 Błonnik pokarmowy [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Glukoza [g] 12,4 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 16 suma cukrów prostych [g] 35,9 Sód [mg] 99,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-24 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Pasta twarogowa (półtusta) z suszonymi pomidorami 80 g (MLEKO) Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 180 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 200 g (MLEKO)</p>	<p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 100 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 884,3 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 393,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Glukoza [g] 12,9 Fruktaza [g] 12,5 Laktoza [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 22,8 Sód [mg] 109,8</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Dżem truskawkowy 1szt/20g 25 g Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 g</p>		<p>Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 180 g (SELER) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 200 g (SELER) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>		<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 60 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 570,9 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Glukoza [g] 22 Fruktaza [g] 23,4 Laktoza [g] 13,1 suma cukrów prostych [g] 30,1 Sód [mg] 91,9</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 JĘCZ - GLUTEN JĘCZMIENŃ ,
GLUT OWIES - GLUTEN Z OWSA ,
GLUT ŻYT - GLUTEN ŻYTO ,