

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-25 czwartek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza jaglana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Smalczyk wiekański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g Rukola 5 g Pomidor w ćwiartki 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 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 połędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) 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] 2 398,1 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 240,3 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 14,2 suma cukrów prostych [g] 31,6 Sód [mg] 55,8
	Dzieci Obrzyce	Kasza jaglana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Smalczyk wiekański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g Pomidor w ćwiartki 80 g 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 połędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) 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 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] 2 636 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 268,9 Błonnik pokarmowy [g] 3,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 18 Laktoza [g] 14,2 suma cukrów prostych [g] 35,3 Sód [mg] 68,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-25 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Kasza jaglana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Smalczyk wieganski z fasoli, cebuli i jablka 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) Bulka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Rukola 5 g</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>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</p>	Jogurt naturalny rozlewany 150 g (MLEKO)	<p>Wędlina poledwica 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</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 889,3 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 376,8 Błonnik pokarmowy [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 18 Laktoza [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 36,7 Sód [mg] 74,6</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Kasza jaglana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Bulka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g Rukola 5 g Dżem truskawkowy 1szt/20g 25 g</p>		<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Marchew gotowana 150 g Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Noga trybowana gotowana/parowana 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Pasta twarogowa (twaróg chudy) z zieleniną 100 g (MLEKO) Wędlina poledwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 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 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 306,7 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 268,1 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Glukoza [g] 18,9 Fruktoza [g] 21,6 Laktoza [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 30,7 Sód [mg] 84,2</p>

2026-06-26 piątek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Marchewka mini gotowana 60 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z miruny pieczony 110 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 60 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 454,5 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 238,9 Błonnik pokarmowy [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 31,4 Sód [mg] 86,2</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Platki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Marchewka mini gotowana 60 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z miruny pieczony 110 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Ogórek świeży zielony 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 806,5 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 262,1 Błonnik pokarmowy [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 36,2 Sód [mg] 91,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-26 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES)</p> <p>Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Jajko gotowane 50 g (JAJA)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Kakao na mleku 250 ml (MLEKO)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Marchewka mini gotowana 60 g</p> <p>Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	<p>Zupa pomidorowa z makaronem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g</p> <p>Filet z miruny pieczony 110 g (RYBY)</p> <p>Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Surówka z marchewki i migdałami 200 g (ORZECZY)</p>	<p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO)</p> <p>Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Ogórek świeży zielony 60 g</p> <p>Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	Banan 160 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 747,1</p> <p>Białko ogółem [g] 120,5</p> <p>Tłuszcz [g] 87,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 374,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 8,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40</p> <p>Glukoza [g] 12,8</p> <p>Fruktoza [g] 13,7</p> <p>Laktoza [g] 20,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 31,2</p> <p>Sód [mg] 93,9</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES)</p> <p>Jajko gotowane 50 g (JAJA)</p> <p>Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO)</p> <p>Kakao na mleku 250 ml (MLEKO)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Marchewka mini gotowana 80 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g</p> <p>Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Wędlina połędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	Banan 160 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 644,1</p> <p>Białko ogółem [g] 117</p> <p>Tłuszcz [g] 71,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 388,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 5,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3</p> <p>Glukoza [g] 10,3</p> <p>Fruktoza [g] 11,7</p> <p>Laktoza [g] 18,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 30</p> <p>Sód [mg] 86,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-27 sobota	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pasta z białej fasoli 60 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (GLUTEN) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Pasta z lososia (100% ryby), twarogu (półtłusty) i koperku 80 g (RYBY, MLEKO) Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 95% 20 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka w słupki 60 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 60 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 412 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 222,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Glukoza [g] 11,1 Fruktaza [g] 14,3 Laktoza [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sód [mg] 2 521,5</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z białej fasoli 60 g Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałnowoski 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 w ćwiartki 80 g</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (GLUTEN) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 95% 20 g Pasta z lososia (100% ryby), twarogu (półtłusty) i koperku 80 g (RYBY, MLEKO) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka w słupki 60 g Herbata b/cukru 200 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 60 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 665,1 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 243,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Glukoza [g] 13,7 Fruktaza [g] 25 Laktoza [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sód [mg] 2 463,5</p>

2026-06-27 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z białej fasoli 60 g Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 60 g	Gruszka 250 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (GLUTEN)	Budyń z musem truskawkowym 150 g (MLEKO)	Pasta z lososia (100% ryby), twarogu (półtłusty) i koperku 80 g (RYBY, MLEKO) Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 95% 20 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek plastry 80 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 631 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 360,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Glukoza [g] 13,3 Fruktoza [g] 22,7 Laktoza [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 89,6 Sód [mg] 2 491,1
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pasta z dyni i twarogu (półtłustego) 60 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g		Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Klopsiki drobiowe parowane 3szt/120g 120 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 95% 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g	Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 328,7 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 8,6 Laktoza [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sód [mg] 1 731,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-28 niedziela	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta z jajka 80 g (JAJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO)</p>		<p>Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata z jogurtem 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Wędlina szynkowa Jana 60 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Ogórek świeży zielony 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 160 g Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 575,4 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 200,8 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sód [mg] 230,6</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pasta z jajka 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałnowoski 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) Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata z jogurtem 200 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina szynkowa Jana 60 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb bałnowoski 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 200 g</p>	<p>Banan 160 g Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 860,2 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 229,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sód [mg] 283,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-28 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta z jajka 80 g (JAJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem razowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Ziemniaki gotowane 200 g Sałata z jogurtem 200 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina szynkowa Jana 60 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 160 g Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 700,5 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 353 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 101,7 Sód [mg] 256,2</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta z jajka 80 g (JAJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO)</p>		<p>Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Ziemniaki gotowane 200 g Sałata z jogurtem 200 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Wędlina szynkowa Jana 60 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) 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 (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 534,4 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sód [mg] 253,3</p>	

2026-06-29 poniedziałek	Dzieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Poledwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Salátka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 60 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g</p>		<p>zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 180 g (MLEKO, SELER) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g</p>		<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek 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>Wartość energetyczna[kcal] 2 274 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 172,6 Błonnik pokarmowy [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 31,2 Sód [mg] 261,4</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Poledwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Salátka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Pomidor w ćwiartki 55 g Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski 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</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 180 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) 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>Wartość energetyczna[kcal] 2 660,4 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 188,5 Błonnik pokarmowy [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 23 suma cukrów prostych [g] 29,1 Sód [mg] 305,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-29 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzycze	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor w ćwiartki 60 g Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 200 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 180 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 613,3 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Glukoza [g] 11,2 Fruktoza [g] 16,7 Laktoza [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 34,1 Sód [mg] 357
	Dieta Łatwostrawna Obrzycze	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 40 g (SOJA, GORCZY) Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g		zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 180 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Salatka jarzynowa delikatna z jogurtem naturalnym 80 g (JAJA, MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 304,3 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Glukoza [g] 4,8 Fruktoza [g] 7,6 Laktoza [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 22,7 Sód [mg] 899,2
2026-06-30 wtorek	Dieta Podstawowa Obrzycze	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) 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 (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Roszponka 5 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Mizeria z ogórka na jogurcie 200 g (MLEKO)		Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 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	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 306,3 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 255 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 8,6 Laktoza [g] 18 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sód [mg] 1 560,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-30 wtorek	Dzieci Obrzyce	Platki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Pasta z pieczonej ciecierzycy 40 g Marchewka mini gotowana 55 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Roszponka 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g	Gruszka 250 g	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Mizeria z ogórka na jogurcie 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml		Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek świeży zielony 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 693,5 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 278,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 12,4 Fruktoza [g] 20,5 Laktoza [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 102,5 Sód [mg] 2 105,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szykowa 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 (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Gruszka 250 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 200 g (MLEKO)	Kefir rozlewany 200 g (MLEKO)	Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 80 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 529,5 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 370,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 19 Laktoza [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 96,3 Sód [mg] 1 519,1
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Marchewka mini gotowana 55 g Roszponka 5 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Pasta z jajka 50 g (JAJA, MLEKO)		Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Brokuły gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 351,2 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sód [mg] 1 624,2

2026-07-01 środa	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta twarogowa (półtłusta) z pieczonym burakiem 60 g (MLEKO) Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO)</p>		<p>Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Gulasz drobiowy duszony z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka 100g na 150g potrawy) 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka Colesław z kapustą białą i marchewką 200 g (JAJA, GORCZY) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcaI] [kcal] 2 599 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 216,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Glukoza [g] 8,9 Fruktaza [g] 9,9 Laktoza [g] 21 suma cukrów prostych [g] 55,6 Sód [mg] 2 445,8</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta twarogowa (półtłusta) z pieczonym burakiem 60 g (MLEKO) Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO)</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Gulasz drobiowy duszony z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka 100g na 150g potrawy) 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka Colesław z kapustą białą i marchewką 200 g (JAJA, GORCZY) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcaI] [kcal] 2 833,3 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 231,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Glukoza [g] 11,4 Fruktaza [g] 16,6 Laktoza [g] 21 suma cukrów prostych [g] 68 Sód [mg] 2 449,1</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-01 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta twarogowa (półtusta) z pieczonym burakiem 60 g (MLEKO) Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g herbata bez cukru 250 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Gulasz drobiowy duszony z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka 100g na 150g potrawy) 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka Coleslaw z kapustą białą i marchewką 200 g (JAJA, GORCZY) Kompot owocowy b/c 250 ml	Koktajl mleczny z bananem i maślanką 200 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 971 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 376,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Glukoza [g] 13,8 Fruktoza [g] 18,6 Laktoza [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sód [mg] 2 079,6
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta twarogowa (półtusta) z pieczonym burakiem 60 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO)	Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Gulasz drobiowy duszony z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka 100g na 150g potrawy) 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Dżem truskawkowy 1szt/20g 25 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 695,8 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 395,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Glukoza [g] 19 Fruktoza [g] 20,9 Laktoza [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 90,3 Sód [mg] 3 095,5		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-02 czwartek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Pasta z grochu z cebulą 40 g Pomidor 80 g Szpinak liście 5 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 200 g Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (MLEKO) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieloną (twaróg półtłusty) 60 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 476 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 223,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Glukoza [g] 9,1 Fruktaza [g] 14,6 Laktoza [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sód [mg] 2 123,5</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Szpinak liście 5 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Pomidor 50 g 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 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (MLEKO) Kotle z jajka smażony 100 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieloną (twaróg półtłusty) 60 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 890 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 219,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Glukoza [g] 8,7 Fruktaza [g] 14,2 Laktoza [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sód [mg] 2 177,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-02 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzycze	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Pasta z grochu z cebulą 40 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 40 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Szpinak liście 5 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Kompot owocowy b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (MLEKO) 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 owocu na 150g produktu) 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 60 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 707,8 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 352,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 15,1 Laktoza [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 2 124,7</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzycze	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta twarogowa 80 g (MLEKO) Wędlina Szynka Bartnika drobiowa 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) 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-drobiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 200 g (SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (MLEKO)</p>		<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 60 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 385,9 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sód [mg] 2 098,3</p>
2026-07-03 piątek	Dieta Podstawowa Obrzycze	<p>Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka 70 g (JAJA, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt/20g 25 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>		<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Sledź w śmietanie z warzywami 200 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) 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-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 562,2 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Glukoza [g] 19,3 Fruktoza [g] 20,5 Laktoza [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 128,4 Sód [mg] 7 909,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-03 piątek	Dzieci Obrzyce	Platki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Pasta z jajka 70 g (JAJA, MLEKO) Liść salaty 5 g Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Dżem truskawkowy 1szt/20g 25 g	Banan 160 g	Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Filet z miruny pieczony 110 g (RYBY) Sos grecki 100 g (SELER)		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt/20g 25 g Ogórek plastry 60 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 916,6 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 388,2 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Glukoza [g] 40,3 Fruktoza [g] 41 Laktoza [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 196,1 Sód [mg] 2 633,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka 70 g (JAJA, MLEKO) 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 (MLEKO) Liść salaty 5 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 60 g	Banan 160 g	Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Sledź w śmietanie z warzywami 200 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Kompot owocowy b/c 250 ml	Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 150 g (MLEKO)	Pasta z pieczonych pieczarek i słonecznika 60 g Wędlina Szynekowa 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 (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 585,7 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 104,5 Sód [mg] 8 051,9
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z pieczonej marchewki i pomidora 70 g Dżem truskawkowy 1szt/20g 25 g Pomidor 60 g Liść salaty 5 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)		Zupa ryżowa na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (SELER) 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		Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pasta z białka jajka 60 g (JAJA) Pomidor 60 g Liść salaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 425,7 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 388,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Glukoza [g] 20,5 Fruktoza [g] 21,8 Laktoza [g] 16 suma cukrów prostych [g] 136,4 Sód [mg] 1 586,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-04 sobota	Dzieta Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 2% 300 ml (MLEKO) Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Papryka świeża 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) Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO)		Żurek 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER)		Paprykarz/ 40% łosoś 70 g (RYBY) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) 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 Sałatka szwedzka 80 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 838,2 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 258,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 15,6 Laktoza [g] 25 suma cukrów prostych [g] 94 Sód [mg] 1 937,8
	Dzieci Obrzyce	Ryż na mleku 2% 300 ml (MLEKO) Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Papryka świeża 80 g Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Żurek 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml		Paprykarz/ 40% łosoś 70 g (RYBY) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Sałatka szwedzka 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) 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)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 107,8 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 111,9 Węglowodany ogółem [g] 256 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Glukoza [g] 11,8 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 27 suma cukrów prostych [g] 92 Sód [mg] 1 983,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-04 sobota	Dieta z ograniczeniem tlątu przyswajalnych węglowodanów Obrzycze	Ryż na mleku 2% 300 ml (MLEKO) Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Papryka świeża 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Żurek 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Paprykarz/ 40% łosoś 70 g (RYBY) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sałatka szwedzka 80 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 313,2 Białko ogółem [g] 133,6 Tłuszcz [g] 127,8 Węglowodany ogółem [g] 408,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48 Glukoza [g] 13,4 Fruktoza [g] 14,7 Laktoza [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 105,9 Sód [mg] 1 969,7
2026-07-04 sobota	Dieta Łatwostrawna Obrzycze	Ryż na mleku 2% 300 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO)	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 200 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml			Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 533,4 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 371,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Glukoza [g] 10,9 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sód [mg] 1 988,5
2026-07-05 niedziela	Dieta Podstawowa Obrzycze	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 Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GORCZY) Salata z jogurtem 200 g (MLEKO) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml			Wędlina kielbasa kminkowa 40 g pasta z twarogu z zieleniną 60 g (MLEKO) Ogórek plastry 60 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) Herbata b/cukru 250 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 185,7 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 213,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 7,2 Laktoza [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sód [mg] 1 088,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-05 niedziela	Dzieci 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 Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Arbuz 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GORCZY) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Sałata z jogurtem 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml		pasta z twarogu z zieleniną 60 g (MLEKO) Wędlina kielbasa kminkowa 40 g Ogórek plastry 60 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 430,9 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 220,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 10 Laktoza [g] 23 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sód [mg] 1 090,4
	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-drobiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Sałata z jogurtem 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wędlina kielbasa kminkowa 40 g pasta z twarogu 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] 2 395,8 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sód [mg] 1 134,4
	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 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 230 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 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 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 407,2 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sód [mg] 1 117,4

IMPEL Zielona Góra

Zyty 26, 65-001, Zielona Góra

Oznaczenia alergenów:

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