

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-06 poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzyce	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 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) Liść salaty 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) Mizéria z ogórka na jogurcie 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml		Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 354,1 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sód [mg] 1 016,6
	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 bałnowoski 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) Mizéria z ogórka na jogurcie 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml		Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa 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 bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 618,7 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 369,9 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Glukoza [g] 11,9 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sód [mg] 1 019,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-06 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	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 salaty 5 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 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) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 482,9 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Glukoza [g] 13,1 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sód [mg] 1 147,5
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	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 salaty 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)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 425,8 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sód [mg] 2 837,9
	Dieta Podstawowa Obrzyce	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-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 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) Twaróg (półtłusty)-plastry 50 g (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) Pomidor w ćwiartki 60 g Herbata b/cukru 250 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 339,4 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 11 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sód [mg] 1 592,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-07 wtorek

Dzień Obrzyce	Platki 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	Budyń z musem truskawkowym 200 g (MLEKO)	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Udło 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) Twaróg (półtłusty)-plastry 50 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) Pomidor w ćwiartki 60 g Herbata b/cukru 250 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 626 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 12,2 Laktoza [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sód [mg] 1 638,1
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Platki 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 Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g	Budyń z musem truskawkowym 200 g (MLEKO)	Rosół z makaronem razowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 200 g Udło 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	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)	Wędlina szynka gotowana Bieleśz 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Twaróg (półtłusty)-plastry 50 g (MLEKO) Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 60 g Herbata b/cukru 250 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 531,3 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Glukoza [g] 13,5 Fruktoza [g] 14,9 Laktoza [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sód [mg] 1 726,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-07 wtorek	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Platki 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		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		Wędlina szynka gotowana Bieleśz 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Twaróg (półtłusty)-plastry 50 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	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 368,9 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 11,5 Laktoza [g] 11,1 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sód [mg] 1 415,4
2026-07-08 środa	Dieta Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Salatka z makreli G 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Marchewka mini gotowana 80 g Mix салат 5 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g		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 duszonym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem 200 g Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pasta z zielonego groszku 80 g Pomidor 60 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	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt wafle ryżowe 1szt/10g 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 820,2 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 376,2 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 11,5 Laktoza [g] 19 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sód [mg] 2 722

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-08 środa	Dzieci Obrzyce	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Salatka z makreli G 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Wędlina Połudwica 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 салат 5 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g	Arbuz 150 g	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 duszonym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem 200 g Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Ser żółty Gouda 40 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)	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt wafle ryżowe 1szt/10g 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 930,4 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 411,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 14,2 Laktoza [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sód [mg] 3 471,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Salatka z makreli G 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Marchewka mini gotowana 80 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Mix салат 5 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g	Arbuz 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 230 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym duszonym 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 kapusty białej i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem 150 g (MLEKO)	Pasta z zielonego groszku 80 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt wafle ryżowe 1szt/10g 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 150,9 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 114,2 Węglowodany ogółem [g] 426,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 16,8 Laktoza [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sód [mg] 2 673,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-08 środa	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina polędwica miodowa drobiowa 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta twarogowa (twaróg chudy) z zieleniną 60 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ) 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		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		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 60 g Herbata b/cukru 250 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt wafle ryżowe 1szt/10g 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 404,4 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 52 Sód [mg] 2 142
2026-07-09 czwartek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szynka kraka wp. 80% 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g Szpinak liście 5 g Herbata b/cukru 200 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)		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		Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Serek wiejski 1szt./150g 150 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 200 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 422,7 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Glukoza [g] 3,9 Fruktoza [g] 4,8 Laktoza [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sód [mg] 1 228,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-09 czwartek	Dzieci Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Szyńka kraka wp. 80% 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g Szpinak liście 5 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szyńka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sałata z jogurtem 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Ogórek plastry 60 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	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal I] [kcal] 2 640,3 Białko ogółem [g] 138 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 345,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Glukoza [g] 3,9 Fruktoza [g] 4,8 Laktoza [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sód [mg] 1 229
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szyńka kraka wp. 80% 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g Szpinak liście 5 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 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)	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 Szyńka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sałata 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 Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Ogórek plastry 60 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal I] [kcal] 2 686,7 Białko ogółem [g] 141,2 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 337,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 5,8 Laktoza [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sód [mg] 1 463,1
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szyńka kraka wp. 80% 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) 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		Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Szyńka wieprzowa parowana - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Sałata z jogurtem 150 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g Herbata b/cukru 200 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal I] [kcal] 2 403,4 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 6,1 Laktoza [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sód [mg] 1 339,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-10 piątek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Platki 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 połędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)		Filet z miruny pieczony 110 g (RYBY) 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 kiszzonej z olejem rzepakowym 200 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)		Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z rzodkiewką i szczypiorkiem 150 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) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 424,2 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 14,7 Laktoza [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sód [mg] 2 042,8
	Dzieci Obrzyce	Platki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Wędlina połędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) 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) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g	Banan 160 g	Filet z miruny pieczony 110 g (RYBY) 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 kiszzonej z olejem rzepakowym 200 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) Herbata b/cukru 250 g Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z rzodkiewką i szczypiorkiem 150 g Ogórek świeży zielony 60 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 649 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 377 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Glukoza [g] 13,2 Fruktoza [g] 18,4 Laktoza [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 90,5 Sód [mg] 2 604,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-10 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g	Filet z miruny pieczony 110 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 200 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z rzodkiewką i szczypiorkiem 150 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 469,8 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 16,1 Laktoza [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 62 Sód [mg] 2 154,7
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g	Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 200 g (SELER) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)		Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 554,4 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 378,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 14,6 Laktoza [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sód [mg] 1 128,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-11 sobota	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Papryka świeża 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 250 ml (MLEKO)		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Fasolka po bretońsku duszona wegetariańska 180 g (SELER, GLUT PSZ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszzonego 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałnowoski 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	Gruszka 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 488,3 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Glukoza [g] 13,6 Fruktoza [g] 23,6 Laktoza [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sód [mg] 2 387,3
	Dzieci Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski 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)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Fasolka po bretońsku duszona wegetariańska 180 g (SELER, GLUT PSZ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszzonego 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, 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) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 60 g	Gruszka 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 807,1 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 405,3 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Glukoza [g] 14,4 Fruktoza [g] 23,8 Laktoza [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 87,1 Sód [mg] 2 426,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-11 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyçe	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) Margaryna półtusta 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)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Fasolka po bretońsku duszona wegetariańska 180 g (SELER, GLUT PSZ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Budyń z musem truskawkowym 200 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszzonego 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g	Gruszka 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 734,9 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 394 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Glukoza [g] 14,8 Fruktoza [g] 24,2 Laktoza [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 96,8 Sód [mg] 2 398,7
	Dieta Łatwostrawna Obrzyçe	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)		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		Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) 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	Gruszka 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 516,3 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 362 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 19,4 Laktoza [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sód [mg] 1 896,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-12 niedziela	Dzielnia Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z białej fasoli 40 g Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałnowoski 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 Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60 g		Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (SELER, GLU JĘCZ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina kielbasa kminkowa 80 g Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawek (65g) i brzoskwini (40g) 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 263,7 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sód [mg] 1 436,6
	Dzielnia Obrzyce	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 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 Połędwica 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-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Budyń z musem truskawkowym 200 g (MLEKO)	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (SELER, GLU JĘCZ) 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)	Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Wędlina kielbasa kminkowa 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawek (65g) i brzoskwini (40g) 150 g (MLEKO)	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 594,3 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 9,8 Laktoza [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sód [mg] 2 051,6	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-12 niedziela	Dieta z ograniczeniem/tatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyçe	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Pasta z białej fasoli 40 g Wędlina Połędwica 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 z musem truskawkowym 200 g (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	Jabłko 1szt 120 g	Pomidor w ćwiartki 80 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawek (65g) i brzoskwini (40g) 150 g (MLEKO) Wędlina kielbasa kminkowa 80 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] 2 536 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 16,5 Laktoza [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 80,4 Sód [mg] 1 413,3
	Dieta Łatwostrawna Obrzyçe	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 pszenney 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 Mieszanek królewka 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 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawek (65g) i brzoskwini (40g) 150 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenney 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Sok jabłko-wiśnia (100% owoców) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 397 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 1 542
2026-07-13 poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzyçe	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 salaty 5 g Chleb bałnowoski 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 koperkowa 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 Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 60 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałnowoski 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] 2 355,9 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 20,7 Laktoza [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sód [mg] 1 750,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-13 poniedziałek

Dzieci Obrzyce	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 bałtnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Zupa koperkowa 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 Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 60 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtnowoski 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 Pomidor w ćwiartki 60 g	Gruszka 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 637,3 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 382,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 20,9 Laktoza [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sód [mg] 1 789,6
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Margaryna półtusta 39% 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)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Zupa koperkowa 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)	Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 150 g (MLEKO)	Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 60 g (MLEKO) Wędlina Polędwica Sopocka 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	Gruszka 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 536,4 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 366,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Glukoza [g] 11,9 Fruktoza [g] 22,4 Laktoza [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sód [mg] 2 151,8
Dieta Łatwostrawna Obrzyce	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		Zupa koperkowa 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		Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 60 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 60 g	Gruszka 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 401,4 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 360,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 19,4 Laktoza [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sód [mg] 2 242,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-14 wtorek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 60 g Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, SOJA, MLEKO) Liść salaty 5 g		Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 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		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Pasta z grochu z cebulą 40 g Jogurt naturalny miksowany z wiśnią (40g) 150 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 230 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 305,2 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 341,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 15,5 Laktoza [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sód [mg] 2 080,3
	Dzieci Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Chleb bałtownoski psz-żył 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 salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Arbuz 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 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		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Pasta z grochu z cebulą 40 g Jogurt naturalny miksowany z wiśnią (40g) 150 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60 g 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	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 435,5 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 376,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 18 Laktoza [g] 14,8 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sód [mg] 2 079,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	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 salaty 5 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Arbuz 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 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	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Pasta z grochu z cebulą 40 g Jogurt naturalny miksowany z wiśnią (40g) 150 g (MLEKO) 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	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 627 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 381,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 19,6 Laktoza [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sód [mg] 1 987

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-14 wtorek	Dieta Latwostrawna Obrzyçe	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 (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SĘLER, 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	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 336,2 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 11,9 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sód [mg] 1 736,7
2026-07-15 środa	Dieta Podstawowa Obrzyçe	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa 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 bałnowoski 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 łopatką wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 180 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 200 g (MLEKO)		Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 80 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 625,1 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 71 Sód [mg] 1 852
	Dzieci Obrzyçe	Szynkowa 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 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 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 łopatką wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 180 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 80 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (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) Ogórek świeży zielony 60 g Herbata b/cukru 200 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 866,4 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 388,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Glukoza [g] 12,4 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 16 suma cukrów prostych [g] 87,9 Sód [mg] 2 401,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-15 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynekowa 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)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	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 łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 180 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml	Budyń z musem truskawkowym 200 g (MLEKO)	Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 80 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 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)	Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 921,1 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 379 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Glukoza [g] 12,9 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 98 Sód [mg] 1 826,7
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynekowa 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		Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (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		Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 80 g (MLEKO) Jogurt naturalny 1szt/150g 150 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	Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 601,6 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 383,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Glukoza [g] 24,8 Fruktoza [g] 26,2 Laktoza [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 101,7 Sód [mg] 606,6

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,
ORZECZY - 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 JĘCZMIEN ,
GLUT OWIES - GLUTEN Z OWSA ,
GLUT ŻYT - GLUTEN ŻYTO ,