

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-16 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-16 czwartek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza jaglana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g Rukola 5 g Pomidor w ćwiartki 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Noga trybowana pieczona 100 g (GORCZY) Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 60 g (MLEKO) Wędlina połędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) 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) 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] 2 336,4 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 13 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sód [mg] 1 423,9
	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 wegański 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	Brzoskwinia 150 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 60 g (MLEKO) Wędlina połędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) 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] 2 551,6 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 12,9 Laktoza [g] 13 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sód [mg] 1 464,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-16 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-16 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza jaglana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Smalczyk wiekański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb żytni 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Rukola 5 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Noga trybowana gotowana/parowana 100 g Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) 150 g (MLEKO)	Wędlina połędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 60 g (MLEKO) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 80 g Herbata b/cukru 200 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1 szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 779,7 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 373,2 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Glukoza [g] 13,7 Fruktoza [g] 16,2 Laktoza [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sód [mg] 1 754,9
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza jaglana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Jogurt naturalny 1 szt/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 1 szt/20g 25 g		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		Pasta twarogowa (twaróg chudy) z zieleciną 100 g (MLEKO) Wędlina połędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żytni 140 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 1 szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 344,9 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Glukoza [g] 21,8 Fruktoza [g] 24,5 Laktoza [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 93,5 Sód [mg] 1 135,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-16 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-17 piątek	Dieta Podstawowa Obrzyce	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 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) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Marchewka mini gotowana 60 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (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)		Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 60 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,5 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sód [mg] 2 044,5
	Dzieci Obrzyce	Platki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 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 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Marchewka mini gotowana 60 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (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)		Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 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)	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 764,5 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 387,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 91,8 Sód [mg] 2 614,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-16 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-17 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Marchewka mini gotowana 60 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Zupa pomidorowa z makaronem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Filet z miruny pieczony 110 g (RYBY) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Surówka z marchewki i migdałami 200 g (ORZECHY)	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 747,1 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 374,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Glukoza [g] 12,8 Fruktoza [g] 13,7 Laktoza [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 93,9 Sód [mg] 1 769,9
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Marchewka mini gotowana 80 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 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 Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO) Wędlina połędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 60 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 602 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 379,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 86,4 Sód [mg] 2 285,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-16 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-18 sobota	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Połędwica 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		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		Pasta z łososia (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	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 305,1 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 12,7 Laktoza [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sód [mg] 1 316
	Dzieci Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z białej fasoli 60 g Wędlina Połędwica 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	Arbuz 150 g	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		Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 95% 20 g Pasta z łososia (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	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 476 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Glukoza [g] 10,8 Fruktoza [g] 14,3 Laktoza [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sód [mg] 1 255,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-16 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-18 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) Margaryna półtusta 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) 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	Budyń z musem truskawkowym 150 g (MLEKO)	Wędlina szynka zapiekana Bielesz 95% 20 g Pasta z łososia (100% ryby), twarogu (półtusty) i koperku 80 g (RYBY, MLEKO) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek plastry 80 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 558 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 373 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Glukoza [g] 13,5 Fruktoza [g] 23,7 Laktoza [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 101,1 Sód [mg] 1 286,7
	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 (półtustego) 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% 40 g (MLEKO) Wędlina szynka zapiekana Bielesz 95% 40 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 252,5 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 319 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 17 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 1 414,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-16 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-19 niedziela	Dieta Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO)		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 Salata z jogurtem 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Koktajl z maślanki i truskawek 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 250 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 505,2 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 9,8 Laktoza [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sód [mg] 1 431,8
	Dzieci Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g Liść salaty 5 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g	Sok jabłko-wiśnia (100% owoców) 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	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 Salata z jogurtem 200 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Koktajl z maślanki i truskawek 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) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 816,2 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 345,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Glukoza [g] 10,6 Fruktoza [g] 14,9 Laktoza [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sód [mg] 1 434,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-16 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-19 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO)	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	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 Salata z jogurtem 200 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Koktajl z maślanki i truskawek 150 g (MLEKO) 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	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 580,1 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Glukoza [g] 13,2 Fruktoza [g] 14,4 Laktoza [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sód [mg] 1 533,5
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 2% 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Liść salaty 5 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO)		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 Salata z jogurtem 200 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 55 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 473,4 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sód [mg] 1 637,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-16 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-20 poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzyce	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) 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 salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g		zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g 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		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	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 267,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 278,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sód [mg] 1 228,5
	Dzieci Obrzyce	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) Pomidor w ćwiartki 55 g Liść salaty 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	Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 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		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	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 654,3 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 337,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 23 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sód [mg] 1 261,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-16 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-20 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	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) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Pomidor w ćwiartki 60 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 200 g	Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 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) Margaryna półtusta 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] 2 607,2 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Glukoza [g] 11,2 Fruktoza [g] 16,7 Laktoza [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sód [mg] 1 228,2
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	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] 2 296,3 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Glukoza [g] 4,8 Fruktoza [g] 7,6 Laktoza [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sód [mg] 2 437,4
2026-07-21 wtorek	Dieta Podstawowa Obrzyce	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-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Rozsponka 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 parowane zawijane z mięsem wieprzowym (50g w 150g produktu) i ryżem 150 g Brokuły gotowane 200 g		Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 344,6 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 346,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sód [mg] 1 684,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-16 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-21 wtorek	Dzieci Obrzyce	Platki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa 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	Brzoskwinia 150 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 parowane z mięsem wieprzowym (50g w 150g produktu) i ryżem 150 g Brokuły gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotcka 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] 2 687,6 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 401,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Glukoza [g] 11,8 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sód [mg] 2 229,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynekowa 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 Margaryna półtusta 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) Brokuły gotowane 200 g	Kefir rozlewany 200 g (MLEKO) Pomidor 60 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Margaryna półtusta 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] 2 579,8 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 359 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 21 Laktoza [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sód [mg] 1 648,1
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Platki owsiane na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Pasta z jajka 50 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Szynekowa 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		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		Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 60 g (MLEKO) Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO) Margaryna półtusta 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] 2 252,8 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 14,2 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sód [mg] 1 436,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-16 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-22 środa	Dieta Podstawowa Obrzyçe	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Dżem brzoskwiowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g 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)		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		Pasta twarogowa (półtłusta) z pieczonym burakiem 60 g (MLEKO) Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) 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)	Gruszka 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,5 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Glukoza [g] 12,5 Fruktoza [g] 21,7 Laktoza [g] 19 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sód [mg] 1 631
	Dzieci Obrzyçe	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Dżem brzoskwiowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 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) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g 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 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		Pasta twarogowa (półtłusta) z pieczonym burakiem 60 g (MLEKO) Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) 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)	Gruszka 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 666,8 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 380,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Glukoza [g] 15 Fruktoza [g] 28,4 Laktoza [g] 19 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sód [mg] 1 634,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-16 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-22 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g herbata bez cukru 250 ml Pomidor w ćwiartki 80 g 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 Colesław z kapustą białą i marchewką 200 g (JAJA, GORCZY) Kompot owocowy b/c 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Pasta twarogowa (półtusta) z pieczonym burakiem 60 g (MLEKO) Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 250 g	Gruszka 250 g	Wartość energetyczna[kcal I] [kcal] 2 865,6 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 386,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Glukoza [g] 16,1 Fruktoza [g] 29,8 Laktoza [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sód [mg] 2 296,1
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Dżem truskawkowy 1szt/20g 25 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g 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) Dyńa gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Pasta twarogowa (półtusta) z pieczonym burakiem 60 g (MLEKO) Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Pomidor 80 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 I] [kcal] 2 666,1 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 420,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Glukoza [g] 22,6 Fruktoza [g] 32,7 Laktoza [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 107,2 Sód [mg] 1 803,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-16 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-23 czwartek	Dieta Podstawowa Obrzyce	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 bałtownoski 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)		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		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleciną (twaróg półtłusty) 60 g (MLEKO) Chleb bałtownoski 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	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 297,8 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 14,6 Laktoza [g] 14 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sód [mg] 1 303,2
	Dzied Obrzyce	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 bałtownoski 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)	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	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) Kotlet 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		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleciną (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 bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 711,8 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 344,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 14,2 Laktoza [g] 14 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 1 741,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-16 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-23 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	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	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	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 udu kurczaka 100 g	Koktajl mleczny z jogurtem naturalnym i porzeczką (30g owocu na 150g produktu) 150 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleciną (twaróg półtłusty) 60 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 529,6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 15,1 Laktoza [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sód [mg] 1 304,3
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	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		Kompot owocowy b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z udu kurczaka 100 g Mieszaneczka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 200 g (SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (MLEKO)		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleciną (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	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 318,1 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sód [mg] 1 664,6
2026-07-24 piątek	Dieta Podstawowa Obrzyce	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-żyty 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)		Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Śledź w śmietanie z warzywami 200 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Kompot owocowy b/c 250 ml		Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Ogórek plastry 60 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) 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] 2 612,7 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Glukoza [g] 19,2 Fruktoza [g] 20,4 Laktoza [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 116 Sód [mg] 8 088,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-16 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-24 piątek	Dzieci Obrzyce	Platki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Pasta z jajka 70 g (JAJA, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt/20g 25 g 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)	Brzoskwinia 150 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)		Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 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] 2 717,8 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 398,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Glukoza [g] 23,2 Fruktoza [g] 24,5 Laktoza [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 125,5 Sód [mg] 2 803,8
	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 Margaryna półtusta 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	Budyń jaglany bananowo-kakaow y z nutą cynamonu 200 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Ogórek plastry 60 g Margaryna półtusta 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] 2 817,5 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Glukoza [g] 10,8 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 99,3 Sód [mg] 8 055,6
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z białka jajka 60 g (JAJA) Dżem truskawkowy 1szt/20g 25 g Pomidor 60 g Liść salaty 5 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO)		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		Pasta z pieczonej marchewki i pomidora 70 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pomidor 60 g Liść salaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) 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] 2 395,2 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 366,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Glukoza [g] 20,6 Fruktoza [g] 21,7 Laktoza [g] 17 suma cukrów prostych [g] 116,9 Sód [mg] 1 395,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-16 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-25 sobota	Dieta Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 2% 300 ml (MLEKO) Wędlina polędwica 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) Paprykarz/ 40% łosoś 70 g (RYBY) Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO)		Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 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 duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER)		Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) 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	Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 544,1 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 359,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 15,6 Laktoza [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 89,8 Sód [mg] 1 847,7
	Dzieci Obrzyce	Ryż na mleku 2% 300 ml (MLEKO) Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Papryka świeża 80 g Paprykarz/ 40% łosoś 70 g (RYBY) 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 z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml		Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) 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)	Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 813,7 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 385,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Glukoza [g] 11,8 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 87,8 Sód [mg] 1 893,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-16 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-25 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Ryż na mleku 2% 300 ml (MLEKO) Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Paprykarz/ 40% łośoś 70 g (RYBY) Papryka świeża 80 g Margaryna półtusta 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 z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Sos do spaghetti z łopatkki wieprzowej duszonej (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 na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 200 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Twaróg (półtusty)-plastry 60 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Salatka szwedzka 80 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 019,1 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 403,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Glukoza [g] 13,4 Fruktoza [g] 14,7 Laktoza [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 101,7 Sód [mg] 1 879,6
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Ryż na mleku 2% 300 ml (MLEKO) Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt 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 łopatkki wieprzowej duszonej (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% 40 g (SOJA, MLEKO) Twaróg (półtusty)-plastry 60 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 80 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 454,5 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 366,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Glukoza [g] 10,9 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sód [mg] 2 042,3
	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Parówki filetki 2szt. 80 g Ketchup 20 g Cwikła z chrzanem Rolnik 20 g Pomidor 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) Cwikła z chrzanem Rolnik 20 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) 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-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	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 074,9 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 7,2 Laktoza [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sód [mg] 714,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-16 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-26 niedziela	Dzieci Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Parówki filetki 2szt. 80 g Pomidor 80 g Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski 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) Ketchup 20 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 20 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 20 g	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 bałtownoski 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] 2 320,1 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 10 Laktoza [g] 23 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 716,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (MLEKO) Parówki filetki 2szt. 80 g Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ketchup 20 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 20 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 20 g	Arbuz 150 g	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 Margaryna półtusta 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] 2 225,7 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sód [mg] 698,2
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (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) Ketchup 20 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 20 g		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] 2 405,2 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 351,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sód [mg] 980,3

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 ,