

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-29 środa	Dieta podstawowa 10-18 lat	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 40 g ( <b>SOJA</b> ) Serek śmietankowy Tartare 20 g Ogórek kiszony 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 20 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Kapuśniak z ziemniakami 300 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż brązowy gotowany 180 g Sos po chińsku z nogą trybowaną 150 g ( <b>SELER</b> ) Surówka Colesław 75 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> ) Napój herbaciany b/cukru 200 g Marchew gotowana 75 g	Banan 150 g	Pasta z gotowanej ryby 60 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Papryka świeża 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Kakao na mleku bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 236,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 250,1 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,1 <b>Glukoza</b> [g] 11,4 <b>Fruktoza</b> [g] 10 <b>Laktoza</b> [g] 17,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,5 <b>Witamina A</b> [mg] 3 108,7 <b>Witamina C</b> [mg] 238,7 <b>WW [Por]</b> 25,3 <b>Sód</b> [mg] 1 978,5
	Dieta podstawowa 4-9 lat	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 40 g ( <b>SOJA</b> ) Serek śmietankowy Tartare 20 g Ogórek kiszony 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Kapuśniak z ziemniakami 200 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż brązowy gotowany 100 g Sos po chińsku z nogą trybowaną 100 g ( <b>SELER</b> ) Surówka Colesław 50 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> ) Napój herbaciany b/cukru 200 g Marchew gotowana 50 g	Banan 150 g	Pasta z gotowanej ryby 50 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 10 g Papryka świeża 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Kakao na mleku bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 759,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 82 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 171,5 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28 <b>Glukoza</b> [g] 10 <b>Fruktoza</b> [g] 8,7 <b>Laktoza</b> [g] 16,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,2 <b>Witamina A</b> [mg] 2 373,6 <b>Witamina C</b> [mg] 216,5 <b>WW [Por]</b> 17,4 <b>Sód</b> [mg] 1 641,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-29 środa	Dieta podstawowa 2-3 lata	<p>Kasza manna na mleku 100 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 20 g (<b>SOJA</b>)                  Serek śmietankowy                  Tartare 20 g                  Ogórek kiszony 50 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami 100 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż brązowy gotowany 75 g                  Sos po chińsku z nogą trybowaną 70 g (<b>SELER</b>)                  Napój herbaciany b/cukru 200 g                  Marchew gotowana 75 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g                  Papryka świeża 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p> <p><b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 250,2</b>  <b>Białko ogółem [g] 52,6</b>  <b>Tłuszcz [g] 47</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 132,4</b>  <b>Sól [g] 3,7</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7</b>  <b>Glukoza [g] 7,8</b>  <b>Fruktoza [g] 6,5</b>  <b>Laktoza [g] 12,6</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,3</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 66,2</b>  <b>Witamina A [mg] 1 946,3</b>  <b>Witamina C [mg] 109,6</b>  <b>WW [Por] 13,5</b>  <b>Sód [mg] 868,9</b></p>
	Dieta łatwostrawna 10-18 lat	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Serek śmietankowy                  Tartare 20 g                  Pomidor 100 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa koperkowa 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż biały gotowany 180 g                  Sos po chińsku z nogą trybowaną 150 g (<b>GLUTEN, SOJA, SELER</b>)                  Marchew gotowana 150 g                  Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta z gotowanej ryby 60 g                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g                  Pomidor 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p> <p><b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 206,9</b>  <b>Białko ogółem [g] 95,8</b>  <b>Tłuszcz [g] 69,2</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 209,7</b>  <b>Sól [g] 5,4</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6</b>  <b>Glukoza [g] 10,5</b>  <b>Fruktoza [g] 9,6</b>  <b>Laktoza [g] 19</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,8</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 85,2</b>  <b>Witamina A [mg] 3 358,5</b>  <b>Witamina C [mg] 91,8</b>  <b>WW [Por] 21,2</b>  <b>Sód [mg] 1 919,8</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-29 środa	Dieta łatwostrawna 4-9 lat	<p>Kasza manna na mleku 200 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina                  Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g                  Serek śmietankowy                  Tartare 20 g                  Pomidor 100 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Liść salaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa koperkowa 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż biały gotowany 100 g                  Sos po chińsku z nogą trybowaną 100 g (<b>GLUTEN, SOJA, SELER</b>)                  Marchew gotowana 100 g                  Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta z gotowanej ryby 50 g                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 10 g                  Pomidor 100 g                  Liść salaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 692,7  <b>Białko</b> ogółem [g] 73  <b>Tłuszcz</b> [g] 58,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 161,3  <b>Sól</b> [g] 3,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,8  <b>Glukoza</b> [g] 9,5  <b>Fruktoza</b> [g] 8,7  <b>Laktoza</b> [g] 16,9  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,4  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,4  <b>Witamina A</b> [mg] 2 420,6  <b>Witamina C</b> [mg] 82,2  <b>WW</b> [Por] 16,3  <b>Sód</b> [mg] 1 268,3</p>
	Dieta łatwostrawna 1-3 lata	<p>Kasza manna na mleku 100 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina                  Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g                  Serek śmietankowy                  Tartare 20 g                  Pomidor 50 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Liść salaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa koperkowa 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż biały gotowany 75 g                  Sos po chińsku z nogą trybowaną 70 g (<b>GLUTEN, SOJA, SELER</b>)                  Marchew gotowana 75 g                  Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g                  Pomidor 50 g                  Liść salaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 232,1  <b>Białko</b> ogółem [g] 49,3  <b>Tłuszcz</b> [g] 48,8  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 124,8  <b>Sól</b> [g] 3,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,2  <b>Glukoza</b> [g] 7,8  <b>Fruktoza</b> [g] 6,6  <b>Laktoza</b> [g] 13  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 12,5  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,2  <b>Witamina A</b> [mg] 1 748,5  <b>Witamina C</b> [mg] 49  <b>WW</b> [Por] 12,6  <b>Sód</b> [mg] 888,7</p>

2026-04-29 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat	Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 40 g ( <b>SOJA</b> ) Serek śmietankowy Tartare 20 g Ogórek kiszony 100 g Margaryna 10g 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 80 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Liść sałaty 10 g	Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejami i pestkami dyni 150 g	Kapuśniak z ziemniakami 300 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż brązowy gotowany 180 g Sos po chińsku z nogą trybowaną 150 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) Surówka Colesław 150 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> ) Napój herbaciany b/cukru 200 g	Banan 150 g Dyńa pestki 15 g	Pasta z gotowanej ryby 60 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 110,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 267,1 <b>Sól</b> [g] 9,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,9 <b>Glukoza</b> [g] 12,1 <b>Fruktoza</b> [g] 11,3 <b>Laktoza</b> [g] 0,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,7 <b>Witamina A</b> [mg] 2 422,7 <b>Witamina C</b> [mg] 274,9 <b>WW [Por]</b> 26,8 <b>Sód</b> [mg] 3 711,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 20 g ( <b>SOJA</b> ) Serek śmietankowy Tartare 20 g Ogórek kiszony 100 g Margaryna 10g 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Liść sałaty 10 g	Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejami i pestkami dyni 100 g	Kapuśniak z ziemniakami 200 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż brązowy gotowany 100 g Sos po chińsku z nogą trybowaną 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) Surówka Colesław 100 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> ) Napój herbaciany b/cukru 200 g	Banan 150 g Dyńa pestki 15 g	Pasta z gotowanej ryby 50 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 10 g Papryka świeża 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 589,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 62 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 195,9 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 11,5 <b>Glukoza</b> [g] 10,2 <b>Fruktoza</b> [g] 9,6 <b>Laktoza</b> [g] Błonnik <b>pokarmowy</b> [g] 25,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 38,2 <b>Witamina A</b> [mg] 1 880 <b>Witamina C</b> [mg] 239,7 <b>WW [Por]</b> 19,7 <b>Sód</b> [mg] 2 894,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-29 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata	Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 20 g ( <b>SOJA</b> ) Serek śmietankowy Tartare 20 g Ogórek kiszony 50 g Margaryna 10g 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 20 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Liść sałaty 10 g	Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejami i pestkami dyni 100 g	Kapuśniak z ziemniakami 100 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż brązowy gotowany 75 g Sos po chińsku z nogą trybowaną 70 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) Surówka Coleslaw 75 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> ) Napój herbaciany b/cukru 200 g	Banan 150 g Dyńa pestki 15 g	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 20 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	Kanaпка trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 1 156 <b>Białko</b> ogółem [g] 40,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 132,8 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 9 <b>Glukoza</b> [g] 8,1 <b>Fruktoza</b> [g] 7,5 <b>Laktoza</b> [g] <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 31,2 <b>Witamina A</b> [mg] 1 246,8 <b>Witamina C</b> [mg] 139,8 <b>WW [Por]</b> 13,4 <b>Sód</b> [mg] 2 030,2
2026-04-30 czwartek	Dieta podstawowa 10-18 lat	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ</b> ) Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor w ćwiartki 100 g Rogal 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 20 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Liść sałaty 10 g	Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Bioderko pieczone z uda kurczaka 100 g ( <b>GORCZY</b> ) sos śmietanowo-koperkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g ( <b>SELER</b> ) Napój herbaciany b/cukru 200 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 20 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 252 <b>Białko</b> ogółem [g] 83 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 278 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,6 <b>Glukoza</b> [g] 7,5 <b>Fruktoza</b> [g] 12,4 <b>Laktoza</b> [g] 11,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,4 <b>Witamina A</b> [mg] 850,8 <b>Witamina C</b> [mg] 137 <b>WW [Por]</b> 28 <b>Sód</b> [mg] 2 374,9

2026-04-30 czwartek	Dieta podstawowa 4-9 lat	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 g (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Rogal 1 szt (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Liść salaty 10 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 150 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kasza jęczmienna gotowana 100 g (<b>GLU JĘCZ</b>)                  Bioderko pieczone z uda kurczaka 100 g (<b>GORCZY</b>)                  sos śmietanowo-koperkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 50 g                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 50 g (<b>SELER</b>)                  Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g                  Pomidor 100 g                  Liść salaty 5 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 821,2  <b>Białko</b> ogółem [g] 65,2  <b>Tłuszcz</b> [g] 59,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 220,6  <b>Sól</b> [g] 4,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,3  <b>Glukoza</b> [g] 6,7  <b>Fruktoza</b> [g] 11,6  <b>Laktoza</b> [g] 9,3  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,5  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,4  <b>Witamina A</b> [mg] 746,6  <b>Witamina C</b> [mg] 113,7  <b>WW [Por]</b> 22,2  <b>Sód</b> [mg] 1 642,3</p>
	Dieta podstawowa 2-3 lata	<p>Platki jęczmienne na mleku 100 g (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Rogal 1/2 szt 1 szt (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Liść salaty 10 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 100 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 100 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kasza jęczmienna gotowana 75 g (<b>GLU JĘCZ</b>)                  Bioderko pieczone z uda kurczaka 1/2 szt 50 g (<b>GORCZY</b>)                  sos śmietanowo-koperkowy 70 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (<b>SELER</b>)                  Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g                  Pomidor 50 g                  Liść salaty 5 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 221,2  <b>Białko</b> ogółem [g] 41  <b>Tłuszcz</b> [g] 44,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 149,3  <b>Sól</b> [g] 2,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,9  <b>Glukoza</b> [g] 4,7  <b>Fruktoza</b> [g] 9,3  <b>Laktoza</b> [g] 5,1  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 12,9  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 40,6  <b>Witamina A</b> [mg] 528,9  <b>Witamina C</b> [mg] 69,9  <b>WW [Por]</b> 14,9  <b>Sód</b> [mg] 1 014,6</p>

2026-04-30 czwartek	Dieta łatwostrawna 10-18 lat	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 g (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g                  Liść sałaty 10 g                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Liść sałaty 10 g                  Rogal 1 szt (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 20 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ</b>)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kasza jęczmienna gotowana 180 g (<b>GLU JĘCZ</b>)                  Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (<b>SELER</b>)                  Napój herbaciany b/cukru 200 g                  sos śmietanowo-koperkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb pszenny 80 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 230,4  <b>Białko</b> ogółem [g] 84,8  <b>Tłuszcz</b> [g] 70,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 311,6  <b>Sól</b> [g] 6,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,7  <b>Glukoza</b> [g] 6,3  <b>Fruktoza</b> [g] 10,9  <b>Laktoza</b> [g] 11,3  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,2  <b>Witamina A</b> [mg] 929,2  <b>Witamina C</b> [mg] 128,9  <b>WW</b> [Por] 31,4  <b>Sód</b> [mg] 2 606,8</p>
2026-04-30 czwartek	Dieta łatwostrawna 4-9 lat	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 g (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Liść sałaty 10 g                  Rogal 1 szt (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 150 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kasza jęczmienna gotowana 100 g (<b>GLU JĘCZ</b>)                  Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 100 g (<b>SELER</b>)                  Napój herbaciany b/cukru 200 g                  sos śmietanowo-koperkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb pszenny 60 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 794,5  <b>Białko</b> ogółem [g] 66  <b>Tłuszcz</b> [g] 59,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 250,4  <b>Sól</b> [g] 5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,4  <b>Glukoza</b> [g] 5,8  <b>Fruktoza</b> [g] 10,1  <b>Laktoza</b> [g] 9,3  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,7  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58  <b>Witamina A</b> [mg] 787,1  <b>Witamina C</b> [mg] 106,8  <b>WW</b> [Por] 25,2  <b>Sód</b> [mg] 1 887,9</p>

2026-04-30 czwartek	Dieta latwostrawna 1-3 lata	<p>Plątki jęczmienne na mleku 100 g (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>) Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>) Pomidor w ćwiartki 50 g Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Liść sałaty 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść sałaty 10 g Rogal 1 szt (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 100 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 100 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Kasza jęczmienna gotowana 75 g (<b>GLU JĘCZ</b>) Bioderko gotowane z uda kurczaka 1/2 szt 50 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (<b>SELER</b>) Napój herbaciany b/cukru 200 g sos śmietanowo-koperkowy 70 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 340 <b>Białko</b> ogółem [g] 44,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 47,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 188,3 <b>Sól</b> [g] 3,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,9 <b>Glukoza</b> [g] 4,2 <b>Fruktoza</b> [g] 8,2 <b>Laktoza</b> [g] 5,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 12,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,5 <b>Witamina A</b> [mg] 564,8 <b>Witamina C</b> [mg] 69,1 <b>WW [Por]</b> 18,9 <b>Sód</b> [mg] 1 304,1</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat	<p>Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>) Pomidor w ćwiartki 100 g Chleb razowy psz-żyt 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml Liść sałaty 10 g Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>) Migdały płatki 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Kasza gryczana gotowana 180 g Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g sos śmietanowo-koperkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (<b>SELER</b>) Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Słonecznik luskany 15 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 80 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 095,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 92,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 265,5 <b>Sól</b> [g] 10,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,8 <b>Glukoza</b> [g] 6,7 <b>Fruktoza</b> [g] 11,6 <b>Laktoza</b> [g] 7,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 38,6 <b>Witamina A</b> [mg] 878 <b>Witamina C</b> [mg] 127,7 <b>WW [Por]</b> 26,6 <b>Sód</b> [mg] 3 721,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-30 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 100 g Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml Liść salaty 10 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Bułka grahamka 1 szt 80 g ( <b>GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Zupa ziemniaczana z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Kasza gryczana gotowana 100 g Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g sos śmietanowo-koperkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 100 g ( <b>SELER</b> ) Napój herbaciany b/cukru 200 g	Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 100 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> ) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 721,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 74,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 64 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 214 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,1 <b>Glukoza</b> [g] 6,1 <b>Fruktoza</b> [g] 11 <b>Laktoza</b> [g] 7,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 35,9 <b>Witamina A</b> [mg] 749,4 <b>Witamina C</b> [mg] 107,7 <b>WW [Por]</b> 21,5 <b>Sód</b> [mg] 2 775
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata	Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 50 g Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml Liść salaty 10 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Bułka grahamka 1/2 szt 40 g ( <b>GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Zupa ziemniaczana z koperkiem 100 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Kasza gryczana gotowana 75 g Bioderko gotowane z uda kurczaka 1/2 szt 50 g sos śmietanowo-koperkowy 70 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g ( <b>SELER</b> ) Napój herbaciany b/cukru 200 g	Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 20 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> ) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 197,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 50,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 137,2 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,3 <b>Glukoza</b> [g] 4,6 <b>Fruktoza</b> [g] 9,1 <b>Laktoza</b> [g] 6,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 28,3 <b>Witamina A</b> [mg] 514 <b>Witamina C</b> [mg] 70 <b>WW [Por]</b> 13,7 <b>Sód</b> [mg] 1 728,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-01 piątek	Dieta podstawowa 10-18 lat	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 100 g                  Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Szyńka tradycyjna wieprzowa 100% (K) 20 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb pszenny 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Budyń z rodzynekami 200 ml (<b>MLEKO, SIARKA</b>)</p>	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 300 ml (<b>SELER</b>)                  Kotlet rybny z łososia pieczony 100 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 75 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g                  Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Gruszka 120 g</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Rzodkiewka 100 g                  Liść sałaty 5 g                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb pszenny 80 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 296,1  <b>Białko</b> ogółem [g] 93,5  <b>Tłuszcz</b> [g] 84,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 306,6  <b>Sól</b> [g] 9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,8  <b>Glukoza</b> [g] 5,8  <b>Fruktoza</b> [g] 9,1  <b>Laktoza</b> [g] 18,8  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28                  suma cukrów prostych [g] 94,5  <b>Witamina A</b> [mg] 1 583,4  <b>Witamina C</b> [mg] 94,3  <b>WW [Por]</b> 30,7  <b>Sód</b> [mg] 3 549</p>
	Dieta podstawowa 4-9 lat	<p>Kasza manna na mleku 200 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Pasta twarogowa z pietruszką 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 100 g                  Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Szyńka tradycyjna wieprzowa 100% (K) 20 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Budyń z rodzynekami 150 ml (<b>MLEKO, SIARKA</b>)</p>	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 200 ml (<b>SELER</b>)                  Kotlet rybny z łososia pieczony 100 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 100 g                  Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 50 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g                  Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Gruszka 120 g</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Rzodkiewka 100 g                  Liść sałaty 5 g                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb pszenny 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 809,1  <b>Białko</b> ogółem [g] 74,2  <b>Tłuszcz</b> [g] 66,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 239,9  <b>Sól</b> [g] 7,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,6  <b>Glukoza</b> [g] 5,3  <b>Fruktoza</b> [g] 8,7  <b>Laktoza</b> [g] 15  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,8                  suma cukrów prostych [g] 81,1  <b>Witamina A</b> [mg] 1 224,5  <b>Witamina C</b> [mg] 75,3  <b>WW [Por]</b> 24,1  <b>Sód</b> [mg] 2 977,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-01 piątek	Dieta podstawowa 2-3 lata	<p>Kasza manna na mleku 100 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Pomidor 50 g                  Bułka grahamka 1/2 szt 40 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Szynka tradycyjna wieprzowa 100% (K) 20 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Budyń z rodzynkami 100 ml (<b>MLEKO, SIARKA</b>)</p>	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 100 ml (<b>SELER</b>)                  Kotlet rybny z łososia pieczony 50 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 75 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g                  Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Gruszka 120 g</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Rzodkiewka 50 g                  Liść sałaty 5 g                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb pszenny 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 090,4  <b>Białko</b> ogółem [g] 39,3  <b>Tłuszcz</b> [g] 47,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 139,4  <b>Sól</b> [g] 4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,6  <b>Glukoza</b> [g] 4  <b>Fruktoza</b> [g] 7,3  <b>Laktoza</b> [g] 8,8  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 12,1  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,5  <b>Witamina A</b> [mg] 673,6  <b>Witamina C</b> [mg] 44,3  <b>WW [Por]</b> 14  <b>Sód</b> [mg] 1 562,8</p>
2026-05-01 piątek	Dieta łatwostrawna 10-18 lat	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Pasta twarogowa z pietruszką 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb pszenny 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Budyń z rodzynkami 200 ml (<b>MLEKO, SIARKA</b>)</p>	<p>Zupa ryżowa 300 g (<b>SELER</b>)                  Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)                  Sos grecki 100 g (<b>SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Liść sałaty 5 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb pszenny 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 421,2  <b>Białko</b> ogółem [g] 90,3  <b>Tłuszcz</b> [g] 85,7  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 398,3  <b>Sól</b> [g] 8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,5  <b>Glukoza</b> [g] 18,1  <b>Fruktoza</b> [g] 18,4  <b>Laktoza</b> [g] 24,4  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,5  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 142,2  <b>Witamina A</b> [mg] 1 686,2  <b>Witamina C</b> [mg] 122,8  <b>WW [Por]</b> 40,1  <b>Sód</b> [mg] 3 647,7</p>

Jadłospis za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-01 piątek	Dieta łatwostrawna 4-9 lat	<p>Kasza manna na mleku 200 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Pasta twarogowa z pietruszką 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Budyń z rodzynekami 150 ml (<b>MLEKO, SIARKA</b>)</p>	<p>Zupa ryżowa 200 g (<b>SELER</b>)                  Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)                  Sos grecki 100 g (<b>SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 100 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g                  Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Liść sałaty 5 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 928,6  <b>Białko</b> ogółem [g] 72,8  <b>Tłuszcz</b> [g] 70,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 324,5  <b>Sól</b> [g] 6,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,3  <b>Glukoza</b> [g] 17,7  <b>Fruktoza</b> [g] 18  <b>Laktoza</b> [g] 18,2  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,5  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 124,5  <b>Witamina A</b> [mg] 1 553,3  <b>Witamina C</b> [mg] 106  <b>WW [Por]</b> 32,7  <b>Sód</b> [mg] 3 288,9</p>
	Dieta łatwostrawna 1-3 lata	<p>Kasza manna na mleku 100 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Bułka pszenna 1/2szt 40 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Budyń z rodzynekami 100 ml (<b>MLEKO, SIARKA</b>)</p>	<p>Zupa ryżowa 100 g (<b>SELER</b>)                  Pulpet rybny z łososia parowany 50 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)                  Sos grecki 70 g (<b>SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 75 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g                  Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Liść sałaty 5 g                  Bułka pszenna 1/2szt 40 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 311,2  <b>Białko</b> ogółem [g] 41,8  <b>Tłuszcz</b> [g] 50,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 214,6  <b>Sól</b> [g] 3,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,4  <b>Glukoza</b> [g] 15,6  <b>Fruktoza</b> [g] 15,5  <b>Laktoza</b> [g] 12  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 12  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 103,4  <b>Witamina A</b> [mg] 1 118,2  <b>Witamina C</b> [mg] 69  <b>WW [Por]</b> 21,6  <b>Sód</b> [mg] 1 913,5</p>

Jadłospis za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-01 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat	Pasta twarogowa z pietruszką 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 100 g Szynka tradycyjna wieprzowa 100% (K) 20 g Chleb razowy psz-żył 80 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g	Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejami i pestkami dyni 150 g	Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 300 ml ( <b>SELER</b> ) Pulpet rybny z łososia parowany 100 g ( <b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b> ) sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 200 g	Gruszka 120 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiewka 100 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 80 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Margaryna 10g 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 031,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 83,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 212,5 <b>Sól</b> [g] 11,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,6 <b>Glukoza</b> [g] 6,4 <b>Fruktoza</b> [g] 10,5 <b>Laktoza</b> [g] 8,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,2 <b>Witamina A</b> [mg] 2 040,4 <b>Witamina C</b> [mg] 119,4 <b>WW</b> [Por] 21,3 <b>Sód</b> [mg] 4 204,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	Pasta twarogowa z pietruszką 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 100 g Szynka tradycyjna wieprzowa 100% (K) 20 g Chleb razowy psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g	Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejami i pestkami dyni 100 g	Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 200 ml ( <b>SELER</b> ) Pulpet rybny z łososia parowany 100 g ( <b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b> ) sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100 g Napój herbaciany b/cukru 200 g	Gruszka 120 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Rzodkiewka 100 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Margaryna 10g 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 621,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 71,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 71 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 163,8 <b>Sól</b> [g] 9,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,2 <b>Glukoza</b> [g] 5,4 <b>Fruktoza</b> [g] 9,5 <b>Laktoza</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 30,9 <b>Witamina A</b> [mg] 1 563,9 <b>Witamina C</b> [mg] 92,4 <b>WW</b> [Por] 16,4 <b>Sód</b> [mg] 3 754,2

2026-05-01 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata	<p>Pomidor 50 g Szynka tradycyjna wieprzowa 100% (K) 20 g Chleb razowy psz-żyłt 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 10 g</p>	<p>Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejami i pestkami dyni 100 g</p>	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 100 ml (<b>SELER</b>) Pulpet rybny z łososia parowany 50 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>) sos jogurtowo - pietruszkowy 70 g (<b>MLEKO</b>) Ziemniaki gotowane 75 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Gruszka 120 g Migdały płatk 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>) Rzodkiewka 50 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żyłt 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Margaryna 10g 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 134,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 45,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 106 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14,3 <b>Glukoza</b> [g] 4,2 <b>Fruktoza</b> [g] 8,3 <b>Laktoza</b> [g] 4,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 23,7 <b>Witamina A</b> [mg] 1 199,9 <b>Witamina C</b> [mg] 64,1 <b>WW [Por]</b> 10,6 <b>Sód</b> [mg] 2 430,3</p>
2026-05-02 sobota	Dieta podstawowa 10-18 lat	<p>Ryż na mleku 250 ml (<b>MLEKO</b>) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>) Pomidor 100 g Liść salaty 10 g Bulka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyłt 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Kisiel z cukrem 200 ml</p>	<p>Żurek 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b>) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (<b>SELER</b>) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 75 g (<b>MLEKO</b>) Napój herbaciany b/cukru 250 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (<b>SELER</b>)</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g (<b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>) Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>) Liść salaty 5 g Bulka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyłt 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Ogórek kiszony 100 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 379,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 79,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 348,2 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,5 <b>Glukoza</b> [g] 9,1 <b>Fruktoza</b> [g] 9 <b>Laktoza</b> [g] 16,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,6 <b>Witamina A</b> [mg] 1 514,8 <b>Witamina C</b> [mg] 104,7 <b>WW [Por]</b> 35 <b>Sód</b> [mg] 2 644,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-02 sobota	Dieta podstawowa 4-9 lat	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Bulka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kisiel z cukrem 150 ml	Żurek 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 100 g ( <b>SELER</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój herbaciany b/cukru 250 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 50 g ( <b>SELER</b> )	Banan 150 g	Sałatka jarzynowa (Grześ) 50 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Bulka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 743,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 59,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 76 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 264,8 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,6 <b>Glukoza</b> [g] 7,9 <b>Fruktoza</b> [g] 7,7 <b>Laktoza</b> [g] 14,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,3 <b>Witamina A</b> [mg] 1 118,5 <b>Witamina C</b> [mg] 83,5 <b>WW [Por]</b> 26,6 <b>Sód</b> [mg] 2 278,8
	Dieta podstawowa 2-3 lata	Ryż na mleku 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 10 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Bulka pszenna 1/2szt 40 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kisiel z cukrem 100 ml	Żurek 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 70 g ( <b>SELER</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 75 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Napój herbaciany b/cukru 250 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g ( <b>SELER</b> )	Banan 150 g	Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Sałatka jarzynowa (Grześ) 40 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Liść sałaty 5 g Bulka pszenna 1/2szt 40 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 223,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 41,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 163,3 <b>Sól</b> [g] 2,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,3 <b>Glukoza</b> [g] 6,5 <b>Fruktoza</b> [g] 6 <b>Laktoza</b> [g] 9,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 10,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,6 <b>Witamina A</b> [mg] 676,4 <b>Witamina C</b> [mg] 61,8 <b>WW [Por]</b> 16,4 <b>Sód</b> [mg] 1 301,2

2026-05-02 sobota	Dieta łatwostrawna 10-18 lat	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 20 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Makaron pszenny gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g ( <b>SELER</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g ( <b>SELER</b> ) Napój herbaciany b/cukru 250 g	Banan 150 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor w ćwiartki 100 g Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb pszenny 20 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 054,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 331,5 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,2 <b>Glukoza</b> [g] 9,8 <b>Fruktoza</b> [g] 10,1 <b>Laktoza</b> [g] 18,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,6 <b>Witamina A</b> [mg] 1 218,6 <b>Witamina C</b> [mg] 134,1 <b>WW [Por]</b> 33,5 <b>Sód</b> [mg] 2 302,2
	Dieta łatwostrawna 4-9 lat	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Kisiel z cukrem 150 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Makaron pszenny gotowany 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 100 g ( <b>SELER</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 100 g ( <b>SELER</b> ) Napój herbaciany b/cukru 250 g	Banan 150 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta twarogowa 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor w ćwiartki 100 g Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 516,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 60,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 253,5 <b>Sól</b> [g] 3,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,8 <b>Glukoza</b> [g] 8,8 <b>Fruktoza</b> [g] 9 <b>Laktoza</b> [g] 15,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 15 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,2 <b>Witamina A</b> [mg] 934,3 <b>Witamina C</b> [mg] 109,7 <b>WW [Por]</b> 25,5 <b>Sód</b> [mg] 1 752,5

2026-05-02 sobota	Dieta latwostrawna 1-3 lata	Ryż na mleku 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 10 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka pszenna 1/2szt 40 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Kisiel z cukrem 100 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 100 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Makaron pszenny gotowany 75 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 70 g ( <b>SELER</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g ( <b>SELER</b> ) Napój herbaciany b/cukru 250 g	Banan 150 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta twarogowa 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor w ćwiartki 100 g Bułka pszenna 1/2szt 40 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 064,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 43,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 41,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 157,9 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 14,2 <b>Glukoza</b> [g] 7,6 <b>Fruktoza</b> [g] 7,5 <b>Laktoza</b> [g] 10,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 10,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,9 <b>Witamina A</b> [mg] 678,1 <b>Witamina C</b> [mg] 81,9 <b>WW [Por]</b> 15,9 <b>Sód</b> [mg] 1 022,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Orzechy włoskie 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Żurek 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g ( <b>SELER</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 75 g ( <b>MLEKO</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g ( <b>SELER</b> ) Napój herbaciany b/cukru 250 g	Banan 150 g Słonecznik luskany 15 g	Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 80 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 398 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 102,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 264,7 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,1 <b>Glukoza</b> [g] 8,8 <b>Fruktoza</b> [g] 8,7 <b>Laktoza</b> [g] 4,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,7 <b>Witamina A</b> [mg] 1 475,3 <b>Witamina C</b> [mg] 100,1 <b>WW [Por]</b> 26,6 <b>Sód</b> [mg] 2 597,1

2026-05-02 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Orzechy włoskie 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Żurek 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 100 g ( <b>SELER</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 50 g ( <b>SELER</b> ) Napój herbaciany b/cukru 250 g	Banan 150 g Słonecznik luskany 15 g	Pasta twarogowa 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 845,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 66,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 194,9 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,4 <b>Glukoza</b> [g] 7,7 <b>Fruktoza</b> [g] 7,5 <b>Laktoza</b> [g] 3,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 38,3 <b>Witamina A</b> [mg] 1 117,6 <b>Witamina C</b> [mg] 80,1 <b>WW [Por]</b> 19,6 <b>Sód</b> [mg] 2 271,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 10 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żył 20 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Orzechy włoskie 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Żurek 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 70 g ( <b>SELER</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 75 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g ( <b>SELER</b> ) Napój herbaciany b/cukru 250 g	Banan 150 g Słonecznik luskany 15 g	Pasta twarogowa 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 20 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 421 <b>Białko</b> ogółem [g] 52,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 133,9 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,4 <b>Glukoza</b> [g] 6,3 <b>Fruktoza</b> [g] 5,9 <b>Laktoza</b> [g] 3,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 12,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 30 <b>Witamina A</b> [mg] 710,7 <b>Witamina C</b> [mg] 59,6 <b>WW [Por]</b> 13,4 <b>Sód</b> [mg] 1 361

2026-05-03 niedziela	Dieta podstawowa 10-18 lat	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 g (<b>MLEKO</b>)                  Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 40 g (<b>SOJA</b>)                  Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt                  Ogórek kiszony 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb razowy psz-żył 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g                  Sos pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g                  Napój herbaciany b/cukru 250 g                  Kalafior parowany z olejem rzepakowym 75 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor 100 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 186  <b>Białko</b> ogółem [g] 116,2  <b>Tłuszcz</b> [g] 72,2  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 192,6  <b>Sól</b> [g] 6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,9  <b>Glukoza</b> [g] 8,6  <b>Fruktoza</b> [g] 12,8  <b>Laktoza</b> [g] 15,1  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,8  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,5  <b>Witamina A</b> [mg] 1 216,3  <b>Witamina C</b> [mg] 175,7  <b>WW [Por]</b> 19,5  <b>Sód</b> [mg] 2 187,9</p>
	Dieta podstawowa 4-9 lat	<p>Kasza kukurydziana na mleku 200 g (<b>MLEKO</b>)                  Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 20 g (<b>SOJA</b>)                  Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt                  Ogórek kiszony 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 100 g                  Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g                  Sos pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 50 g                  Napój herbaciany b/cukru 250 g                  Kalafior parowany z olejem rzepakowym 50 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor 100 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 728,3  <b>Białko</b> ogółem [g] 95,5  <b>Tłuszcz</b> [g] 57,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 133,6  <b>Sól</b> [g] 4,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,9  <b>Glukoza</b> [g] 7,1  <b>Fruktoza</b> [g] 11,4  <b>Laktoza</b> [g] 12  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,1  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43,2  <b>Witamina A</b> [mg] 988,4  <b>Witamina C</b> [mg] 130,5  <b>WW [Por]</b> 13,6  <b>Sód</b> [mg] 1 556,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-03 niedziela	Dieta podstawowa 2-3 lata	<p>Kasza kukurydziana na mleku 100 g (<b>MLEKO</b>)                  Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 20 g (<b>SOJA</b>)                  Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt                  Ogórek kiszony 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 100 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 75 g                  Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 50 g                  Sos pietruszkowy 70 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Napój herbaciany b/cukru 250 g                  Kalafior parowany z olejem rzepakowym 75 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor 50 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 155,3  <b>Białko</b> ogółem [g] 56,9  <b>Tłuszcz</b> [g] 45  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 90,4  <b>Sól</b> [g] 2,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,7  <b>Glukoza</b> [g] 5,2  <b>Fruktoza</b> [g] 9,4  <b>Laktoza</b> [g] 7,1  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 11,7  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 30,3  <b>Witamina A</b> [mg] 698,3  <b>Witamina C</b> [mg] 95,1  <b>WW</b> [Por] 9,2  <b>Sód</b> [mg] 842,6</p>
	Dieta łatwostrawna 10-18 lat	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb pszenny 90 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g                  Sos pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g                  Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor w ćwiartki b/skórki 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb pszenny 90 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 263,5  <b>Białko</b> ogółem [g] 114,7  <b>Tłuszcz</b> [g] 74,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 286,3  <b>Sól</b> [g] 5,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,5  <b>Glukoza</b> [g] 9,1  <b>Fruktoza</b> [g] 13,3  <b>Laktoza</b> [g] 15,7  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,7  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,2  <b>Witamina A</b> [mg] 1 220,5  <b>Witamina C</b> [mg] 203  <b>WW</b> [Por] 28,8  <b>Sód</b> [mg] 1 538,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-03 niedziela	Dieta latwostrawna 4-9 lat	<p>Kasza kukurydziana na mleku 200 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g                  Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb pszenny 60 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUTPSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 100 g                  Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g                  Sos pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUTPSZ</b>)                  kalafior gotowany z olejem rzepakowym 100 g                  Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 10 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor w ćwiartki b/skórki 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb pszenny 60 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 741,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 93  <b>Tłuszcz [g]</b> 59,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 207,4  <b>Sól [g]</b> 3,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,6  <b>Glukoza [g]</b> 7,7  <b>Fruktoza [g]</b> 11,8  <b>Laktoza [g]</b> 12,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,2  <b>Witamina A [mg]</b> 1 045,1  <b>Witamina C [mg]</b> 154,8  <b>WW [Por]</b> 20,9  <b>Sód [mg]</b> 1 040,4</p>
	Dieta latwostrawna 1-3 lata	<p>Kasza kukurydziana na mleku 100 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g                  Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb pszenny 20 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUTPSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 75 g                  Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 50 g                  Sos pietruszkowy 70 g (<b>MLEKO, GLUTPSZ</b>)                  kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g                  Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 10 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb pszenny 20 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 141,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 57,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 48,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 115,4  <b>Sól [g]</b> 2,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,7  <b>Glukoza [g]</b> 5,4  <b>Fruktoza [g]</b> 9  <b>Laktoza [g]</b> 7,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 9,8  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 30  <b>Witamina A [mg]</b> 764,7  <b>Witamina C [mg]</b> 103,4  <b>WW [Por]</b> 11,8  <b>Sód [mg]</b> 595,3</p>

Jadłospis za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-03 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>) Migdały płatki 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (<b>MLEKO</b>) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>) Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 196,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 248,5 <b>Sól</b> [g] 10,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,5 <b>Glukoza</b> [g] 8 <b>Fruktoza</b> [g] 12,2 <b>Laktoza</b> [g] 7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 42 <b>Witamina A</b> [mg] 1 145,6 <b>Witamina C</b> [mg] 159,6 <b>WW [Por]</b> 25,1 <b>Sód</b> [mg] 3 948,9</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>) Migdały płatki 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Ziemniaki gotowane 100 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (<b>MLEKO</b>) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 50 g Napój herbaciany b/cukru 250 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>) Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 611,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 83,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 166,9 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,9 <b>Glukoza</b> [g] 6,6 <b>Fruktoza</b> [g] 10,9 <b>Laktoza</b> [g] 6,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 35,6 <b>Witamina A</b> [mg] 929,4 <b>Witamina C</b> [mg] 118,7 <b>WW [Por]</b> 16,9 <b>Sód</b> [mg] 2 991,5</p>

2026-05-03 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>) Migdały płatki 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 100 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Ziemniaki gotowane 75 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 50 g Sos jogurtowo-koperkowy 70 g (<b>MLEKO</b>) Napój herbaciany b/cukru 250 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Słonecznik luskany 15 g</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>) Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 168,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 54,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 110 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,9 <b>Głukoza</b> [g] 4,9 <b>Fruktoza</b> [g] 9,1 <b>Laktoza</b> [g] 5,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 15,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 28,1 <b>Witamina A</b> [mg] 664,2 <b>Witamina C</b> [mg] 88,1 <b>WW</b> [Por] 11,1 <b>Sód</b> [mg] 1 793,7</p>
2026-05-04 poniedziałek	Dieta podstawowa 10-18 lat	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>) Paszтет z indyka i gęsi 96% indyk/ 4% gęsi 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>) Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>) Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa grochowa 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Kasza pęczak gotowana 180 g (<b>GLU JĘCZ</b>) Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Salátka makaronowa z szynką, papryką i kukurydzą 70 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ</b>) Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>) Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>) Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>) Chleb razowy psz-żył 80 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 547,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 92,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 356,5 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,1 <b>Głukoza</b> [g] 8,5 <b>Fruktoza</b> [g] 7,2 <b>Laktoza</b> [g] 13,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 93,7 <b>Witamina A</b> [mg] 2 706,8 <b>Witamina C</b> [mg] 73,8 <b>WW</b> [Por] 36 <b>Sód</b> [mg] 2 935,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-04 poniedziałek	Dieta podstawowa 4-9 lat	<p>Kasza manna na mleku 200 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Paszтет z indyka i gęsiny 96% indyk/4% gęsi 30 g (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek kiszony 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa grochowa 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kasza pęczak gotowana 100 g (<b>GLU JĘCZ</b>)                  Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 50 g                  Napój herbaciany b/cukru 250 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Salátka makaronowa z szynką, papryką i kukurydzą 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ</b>)                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żyt 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 041,1  <b>Białko</b> ogółem [g] 75,9  <b>Tłuszcz</b> [g] 71,2  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 289,1  <b>Sól</b> [g] 6,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,5  <b>Glukoza</b> [g] 7,7  <b>Fruktoza</b> [g] 6,6  <b>Laktoza</b> [g] 11,8  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,2                  suma cukrów prostych [g] 85  <b>Witamina A</b> [mg] 2 012,5  <b>Witamina C</b> [mg] 62,3  <b>WW [Por]</b> 29,1  <b>Sód</b> [mg] 2 607,6</p>
2026-05-04 poniedziałek	Dieta podstawowa 2-3 lata	<p>Kasza manna na mleku 100 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Paszтет z indyka i gęsiny 96% indyk/4% gęsi 30 g (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>)                  Ogórek kiszony 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Bułka grahamka 1/2 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa grochowa 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kasza pęczak gotowana 75 g (<b>GLU JĘCZ</b>)                  Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Napój herbaciany b/cukru 250 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żyt 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 326,4  <b>Białko</b> ogółem [g] 47,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 52  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 169,4  <b>Sól</b> [g] 4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23  <b>Glukoza</b> [g] 6,1  <b>Fruktoza</b> [g] 4,8  <b>Laktoza</b> [g] 8,3  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 14,7                  suma cukrów prostych [g] 73,5  <b>Witamina A</b> [mg] 929,5  <b>Witamina C</b> [mg] 36,5  <b>WW [Por]</b> 17,1  <b>Sód</b> [mg] 1 553,6</p>

2026-05-04 poniedziałek	Dieta łatwostrawna 10-18 lat	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Chleb pszenny 20 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Sos pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 150 g                  Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Liść sałaty 5 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 334,5  <b>Białko</b> ogółem [g] 81,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 80,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 405,2  <b>Sól</b> [g] 6,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,8  <b>Glukoza</b> [g] 20,3  <b>Fruktoza</b> [g] 19,6  <b>Laktoza</b> [g] 15,2  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,1  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 132,8  <b>Witamina A</b> [mg] 894,1  <b>Witamina C</b> [mg] 123,3  <b>WW [Por]</b> 40,8  <b>Sód</b> [mg] 2 691,1</p>
		Dieta łatwostrawna 4-9 lat	<p>Kasza manna na mleku 200 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 100 g                  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Sos pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 100 g                  Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Liść sałaty 5 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-04 poniedziałek	Dieta łatwostrawna 1-3 lata	<p>Kasza manna na mleku 100 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 10 g                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Liść salaty 10 g                  Bułka pszenna 1/2szt 40 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 75 g                  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Sos pietruszkowy 70 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 75 g                  Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Liść salaty 5 g                  Bułka pszenna 1/2szt 40 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 400,5  <b>Białko</b> ogółem [g] 41,6  <b>Tłuszcz</b> [g] 50  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 245,3  <b>Sól</b> [g] 2,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,4  <b>Glukoza</b> [g] 18,4  <b>Fruktoza</b> [g] 17,3  <b>Laktoza</b> [g] 9,4  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 11,8  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 113,1  <b>Witamina A</b> [mg] 529,8  <b>Witamina C</b> [mg] 68,9  <b>WW [Por]</b> 24,7  <b>Sód</b> [mg] 1 197,9</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat	<p>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek kiszony 100 g                  Liść salaty 10 g                  Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Margaryna 10g 10 g                  Chleb razowy psz-żył 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)                  Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa grochowa 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kasza pęczak gotowana 180 g (<b>GLU JĘCZ</b>)                  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO</b>)                  Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g                  Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g                  Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 100 g                  Liść salaty 10 g                  Chleb razowy psz-żył 80 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Margaryna 10g 10 g                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 375,1  <b>Białko</b> ogółem [g] 101,6  <b>Tłuszcz</b> [g] 78,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323,9  <b>Sól</b> [g] 10,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,5  <b>Glukoza</b> [g] 8,5  <b>Fruktoza</b> [g] 7,8  <b>Laktoza</b> [g] 8,3  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,6  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,1  <b>Witamina A</b> [mg] 3 336,8  <b>Witamina C</b> [mg] 59,6  <b>WW [Por]</b> 27  <b>Sód</b> [mg] 3 149,1</p>

2026-05-04 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>) Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>) Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa grochowa 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Kasza pęczak gotowana 100 g (<b>GLU JĘCZ</b>) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>) sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO</b>) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 100 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g Słonecznik luskany 15 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>) Margaryna 10g 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal I] 1 991,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 85,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 265,8 <b>Sól</b> [g] 9,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,5 <b>Glukoza</b> [g] 7,5 <b>Fruktoza</b> [g] 6,9 <b>Laktoza</b> [g] 8,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,4 <b>Witamina A</b> [mg] 2 381 <b>Witamina C</b> [mg] 53,9 <b>WW [Por]</b> 21,1 <b>Sód</b> [mg] 2 746,4</p>
2026-05-04 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 10 g Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>) Ogórek kiszony 50 g Liść sałaty 10 g Bułka grahamka 1/2 szt 80 g (<b>GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>) Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa grochowa 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Kasza pęczak gotowana 75 g (<b>GLU JĘCZ</b>) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>) sos jogurtowo - pietruszkowy 70 g (<b>MLEKO</b>) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g Słonecznik luskany 15 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>) Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>) Margaryna 10g 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal I] 1 439,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 61,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 176,4 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15 <b>Glukoza</b> [g] 6,3 <b>Fruktoza</b> [g] 5,6 <b>Laktoza</b> [g] 4,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 36,9 <b>Witamina A</b> [mg] 1 764,1 <b>Witamina C</b> [mg] 34 <b>WW [Por]</b> 17,8 <b>Sód</b> [mg] 2 094</p>

2026-05-05 wtorek	Dieta podstawowa 10-18 lat	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 g (<b>MLEKO, GLU JECZ</b>)                  Wędlina                  Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor 100 g                  Liść salaty 10 g                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałnowoski psz-żyt 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 300 ml (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (<b>GORCZY</b>)                  Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 75 g                  Napój herbaciany b/cukru 250 g                  Marchew gotowana 75 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (<b>MLEKO</b>)                  Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Liść salaty 5 g                  Chleb razowy psz-żyt 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 264,9  <b>Białko</b> ogółem [g] 96,2  <b>Tłuszcz</b> [g] 78,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 225,6  <b>Sól</b> [g] 4,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35                  Glukoza [g] 7,1                  Fruktaza [g] 12                  Laktoza [g] 12,8                  Błonnik pokarmowy [g] 28,7                  suma cukrów prostych [g] 64,4                  Witamina A [mg] 1 914                  Witamina C [mg] 114,3                  WW [Por] 22,6                  Sód [mg] 1 703,7</p>
	Dieta podstawowa 4-9 lat	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 g (<b>MLEKO, GLU JECZ</b>)                  Wędlina                  Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor 100 g                  Liść salaty 10 g                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 150 ml</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 200 ml (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ziemniaki gotowane 100 g                  Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (<b>GORCZY</b>)                  Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 50 g                  Napój herbaciany b/cukru 250 g                  Marchew gotowana 50 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Liść salaty 5 g                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 854,1  <b>Białko</b> ogółem [g] 80,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 69,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 178,1  <b>Sól</b> [g] 3,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,1                  Glukoza [g] 6,4                  Fruktaza [g] 11,3                  Laktoza [g] 10,7                  Błonnik pokarmowy [g] 22,8                  suma cukrów prostych [g] 54,2                  Witamina A [mg] 1 450,5                  Witamina C [mg] 94,9                  WW [Por] 17,9                  Sód [mg] 1 336,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-05 wtorek	Dieta podstawowa 2-3 lata	<p>Platki jęczmienne na mleku 100 g (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Bułka grahamka 1/2 szt 40 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor 50 g                  Liść salaty 10 g                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 100 ml</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 100 ml (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ziemniaki gotowane 75 g                  Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt 90 g (<b>GORCZY</b>)                  Napój herbaciany b/cukru 250 g                  Marchew gotowana 75 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Liść salaty 5 g                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal l] [kcal] 1 209,2  <b>Białko</b> ogółem [g] 46,5  <b>Tłuszcz</b> [g] 54,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 106,8  <b>Sól</b> [g] 1,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6                  Glukoza [g] 5,2                  Fruktaza [g] 9,6                  Laktoza [g] 7,7  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 12,4                  suma cukrów prostych [g] 40,7                  Witamina A [mg] 1 593,7                  Witamina C [mg] 54,3                  WW [Por] 10,7                  Sód [mg] 596,6</p>
	Dieta łatwostrawna 10-18 lat	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 g (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt                  Pomidor 100 g                  Liść salaty 10 g                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 300 g (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g                  Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Marchew gotowana 150 g                  Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Pasta twarogowa 60 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal l] [kcal] 2 159  <b>Białko</b> ogółem [g] 93,2  <b>Tłuszcz</b> [g] 75,6  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 244,7  <b>Sól</b> [g] 2,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,9                  Glukoza [g] 7,8                  Fruktaza [g] 12                  Laktoza [g] 13,4  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,4                  suma cukrów prostych [g] 66,1                  Witamina A [mg] 3 421,1                  Witamina C [mg] 101,8                  WW [Por] 24,6                  Sód [mg] 1 326,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-05 wtorek	Dieta łatwostrawna 4-9 lat	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 g (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Wędlina                  Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt                  Pomidor 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 150 ml</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 200 g (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 100 g                  Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g                  Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Marchew gotowana 100 g                  Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Pasta twarogowa 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 729,9  <b>Białko</b> ogółem [g] 75,8  <b>Tłuszcz</b> [g] 65,7  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 194,6  <b>Sól</b> [g] 1,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,5  <b>Glukoza</b> [g] 6,9  <b>Fruktoza</b> [g] 11  <b>Laktoza</b> [g] 11  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,2                  suma cukrów prostych [g] 55  <b>Witamina A</b> [mg] 2 552,2  <b>Witamina C</b> [mg] 87,6  <b>WW [Por]</b> 19,7  <b>Sód</b> [mg] 995,7</p>
	Dieta łatwostrawna 1-3 lata	<p>Platki jęczmienne na mleku 100 g (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Wędlina                  Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g                  Bułka pszenna 1/2szt 40 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt                  Pomidor 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 100 ml</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 100 g (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 75 g                  Udko z kurczaka gotowane 1/2 szt 90 g                  Sos jarzynowy 70 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Marchew gotowana 75 g                  Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Pasta twarogowa 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 178,2  <b>Białko</b> ogółem [g] 48,5  <b>Tłuszcz</b> [g] 48,6  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 127,2  <b>Sól</b> [g] 1,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,4  <b>Glukoza</b> [g] 5,1  <b>Fruktoza</b> [g] 8,7  <b>Laktoza</b> [g] 8  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 12,8                  suma cukrów prostych [g] 40,6  <b>Witamina A</b> [mg] 1 847  <b>Witamina C</b> [mg] 55,7  <b>WW [Por]</b> 12,8  <b>Sód</b> [mg] 650,6</p>

2026-05-05 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Pomidor 100 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>) Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 300 ml (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Ziemniaki gotowane 180 g Udło z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (<b>MLEKO</b>) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Orzechy włoskie 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Pasta twarogowa 50 g (<b>MLEKO</b>) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Herbata owocowa b/cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 042,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 202,9 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,5 <b>Glukoza</b> [g] 6,4 <b>Fruktoza</b> [g] 11,1 <b>Laktoza</b> [g] 7,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 35,1 <b>Witamina A</b> [mg] 881,2 <b>Witamina C</b> [mg] 127,1 <b>WW</b> [Por] 20,5 <b>Sód</b> [mg] 2 925,6</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Pomidor 100 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>) Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 200 ml (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Ziemniaki gotowane 100 g Udło z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (<b>MLEKO</b>) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 100 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Orzechy włoskie 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Pasta twarogowa 40 g (<b>MLEKO</b>) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 10 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Herbata owocowa b/cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 739,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 159,5 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,2 <b>Glukoza</b> [g] 6 <b>Fruktoza</b> [g] 10,7 <b>Laktoza</b> [g] 6,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 32,4 <b>Witamina A</b> [mg] 768,7 <b>Witamina C</b> [mg] 103 <b>WW</b> [Por] 16,1 <b>Sód</b> [mg] 2 374,5</p>

2026-05-05 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata	Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 20 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Pomidor 50 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Słonecznik łuskany 15 g	Rosół z makaronem razowym 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Ziemniaki gotowane 75 g Udko z kurczaka gotowane 1/2 szt 90 g Sos jogurtowo-koperkowy 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g Orzechy włoskie 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 10 g Pomidor w ćwiartki 50 g Liść salaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żyt 20 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 261,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 67 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 104,2 <b>Sól</b> [g] 4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23 <b>Glukoza</b> [g] 4,5 <b>Fruktoza</b> [g] 8,9 <b>Laktoza</b> [g] 5,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 12,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 26 <b>Witamina A</b> [mg] 582,5 <b>Witamina C</b> [mg] 68,3 <b>WW [Por]</b> 10,5 <b>Sód</b> [mg] 1 562,1
2026-05-06 środa	Dieta podstawowa 10-18 lat	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Ogórek świeży zielony 100 g Liść salaty 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g ( <b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 20 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )	Gruszka 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż brązowy gotowany 180 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g ( <b>SELER</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g ( <b>SELER</b> ) Napój herbaciany b/cukru 250 g	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZY</b> ) Pasta z gotowanej ryby 60 g Liść salaty 10 g Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Kakao na mleku bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Sok jabłko-gruszka 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 519,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 324,5 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,4 <b>Glukoza</b> [g] 21,2 <b>Fruktoza</b> [g] 30,9 <b>Laktoza</b> [g] 21,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 103,7 <b>Witamina A</b> [mg] 944 <b>Witamina C</b> [mg] 177,7 <b>WW [Por]</b> 32,7 <b>Sód</b> [mg] 1 621,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-06 środa	Dieta podstawowa 4-9 lat	<p>Platki owsiane na mleku 200 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Ogórek świeży zielony 100 g                  Liść salaty 10 g                  Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Gruszka 150 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 200 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż brązowy gotowany 100 g                  Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 50 g (<b>SELER</b>)                  Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 50 g (<b>SELER</b>)                  Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (<b>SOJA, SELER, GORCZY</b>)                  Pasta z gotowanej ryby 40 g                  Liść salaty 10 g                  Pomidor 100 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 903,4  <b>Białko</b> ogółem [g] 71,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 56,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 247,7  <b>Sól</b> [g] 4,2  <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 21,7  <b>Glukoza</b> [g] 19,9  <b>Fruktoza</b> [g] 29,2  <b>Laktoza</b> [g] 17,4  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,2  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 94,2  <b>Witamina A</b> [mg] 761,1  <b>Witamina C</b> [mg] 137  <b>WW [Por]</b> 24,8  <b>Sód</b> [mg] 1 219,4</p>
	Dieta podstawowa 2-3 lata	<p>Platki owsiane na mleku 100 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 10 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Ogórek świeży zielony 50 g                  Liść salaty 10 g                  Bułka grahamka 1/2 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Gruszka 150 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 100 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż brązowy gotowany 75 g                  Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 70 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (<b>SELER</b>)                  Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (<b>SOJA, SELER, GORCZY</b>)                  Pasta z gotowanej ryby 40 g                  Liść salaty 10 g                  Pomidor 50 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 386,3  <b>Białko</b> ogółem [g] 51,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 46  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 180,3  <b>Sól</b> [g] 2,5  <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 19,2  <b>Glukoza</b> [g] 18,3  <b>Fruktoza</b> [g] 26,7  <b>Laktoza</b> [g] 13,9  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 82,2  <b>Witamina A</b> [mg] 591,9  <b>Witamina C</b> [mg] 113,6  <b>WW [Por]</b> 18,1  <b>Sód</b> [mg] 655,6</p>

Jadłospis za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-06 środa	Dieta łatwostrawna 10-18 lat	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż biały gotowany 180 g                  Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,ma rch.) z olejem 150 g (<b>SELER</b>)                  Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Pasta z gotowanej ryby 60 g                  Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (<b>SOJA, SELER, GORCZY</b>)                  Pomidor 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 288,6  <b>Białko</b> ogółem [g] 89,5  <b>Tłuszcz</b> [g] 75  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 296,8  <b>Sól</b> [g] 5,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,9  <b>Glukoza</b> [g] 21  <b>Fruktoza</b> [g] 28,5  <b>Laktoza</b> [g] 21,3  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,2  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 100,6  <b>Witamina A</b> [mg] 1 325,6  <b>Witamina C</b> [mg] 194,4  <b>WW [Por]</b> 29,9  <b>Sód</b> [mg] 1 910,9</p>
	Dieta łatwostrawna 4-9 lat	<p>Platki owsiane na mleku 200 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż biały gotowany 100 g                  Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 100 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,ma rch.) z olejem 100 g (<b>SELER</b>)                  Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Pasta z gotowanej ryby 40 g                  Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (<b>SOJA, SELER, GORCZY</b>)                  Pomidor 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 735,6  <b>Białko</b> ogółem [g] 64,8  <b>Tłuszcz</b> [g] 58,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 233,8  <b>Sól</b> [g] 3,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22  <b>Glukoza</b> [g] 19,9  <b>Fruktoza</b> [g] 27,4  <b>Laktoza</b> [g] 17,5  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,1  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 91,4  <b>Witamina A</b> [mg] 1 045,6  <b>Witamina C</b> [mg] 155,1  <b>WW [Por]</b> 23,5  <b>Sód</b> [mg] 1 342,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-06 środa	Dieta łatwostrawna 1-3 lata	<p>Platki owsiane na mleku 100 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 10 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Bułka pszenna 1/2szt 40 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż biały gotowany 75 g                  Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 70 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,ma rch.) z olejem 75 g (<b>SELER</b>)                  Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Pasta z gotowanej ryby 40 g                  Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (<b>SOJA, SELER, GORCZY</b>)                  Pomidor 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 292</b>  <b>Białko ogółem [g] 47,2</b>  <b>Tłuszcz [g] 47,2</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 167,5</b>  <b>Sól [g] 2,4</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5</b>  <b>Glukoza [g] 18,3</b>  <b>Fruktoza [g] 25,3</b>  <b>Laktoza [g] 14</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 14,1</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 81,7</b>  <b>Witamina A [mg] 743,7</b>  <b>Witamina C [mg] 116,6</b>  <b>WW [Por] 16,8</b>  <b>Sód [mg] 830,9</b></p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat	<p>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g                  Twaróg - plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Margaryna 10g 10 g                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Gruszka 150 g                  Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż brązowy gotowany 180 g                  Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,ma rch.) z olejem 75 g (<b>SELER</b>)                  Napój herbaciany b/cukru 250 g                  Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g (<b>SELER</b>)</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką i siemieniem lnianym 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Pasta z gotowanej ryby 60 g                  Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (<b>SOJA, SELER, GORCZY</b>)                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Chleb razowy psz-żył 80 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Margaryna 10g 10 g                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 155,5</b>  <b>Białko ogółem [g] 92,7</b>  <b>Tłuszcz [g] 65,3</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 295,4</b>  <b>Sól [g] 7,7</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2</b>  <b>Glukoza [g] 7,3</b>  <b>Fruktoza [g] 13,8</b>  <b>Laktoza [g] 6,2</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,3</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 42,5</b>  <b>Witamina A [mg] 835,8</b>  <b>Witamina C [mg] 134,3</b>  <b>WW [Por] 29,6</b>  <b>Sód [mg] 2 489,1</b></p>

2026-05-06 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 10 g Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g ( <b>GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> ) Margaryna 10g 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml	Gruszka 150 g Słonecznik łuskany 15 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż brązowy gotowany 100 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 50 g ( <b>SELER</b> ) Napój herbaciany b/cukru 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 50 g ( <b>SELER</b> )	Jogurt miksowany z porzeczką i siemieniem lnianym 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Pasta z gotowanej ryby 40 g Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor w ćwiartki 100 g Chleb razowy psz-żyt 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> ) Margaryna 10g 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Liść sałaty 10 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 641,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 71,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 219,7 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 12,3 <b>Glukoza</b> [g] 6,2 <b>Fruktoza</b> [g] 12,3 <b>Laktoza</b> [g] 4,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 35,2 <b>Witamina A</b> [mg] 669,4 <b>Witamina C</b> [mg] 102,8 <b>WW</b> [Por] 22 <b>Sód</b> [mg] 1 945,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 10 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek świeży zielony 50 g Liść sałaty 10 g Bułka grahamka 1/2 szt 40 g ( <b>GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> ) Margaryna 10g 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml	Gruszka 150 g Słonecznik łuskany 15 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 100 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż brązowy gotowany 75 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g ( <b>SELER</b> ) Napój herbaciany b/cukru 250 g	Jogurt miksowany z porzeczką i siemieniem lnianym 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Pasta z gotowanej ryby 40 g Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor w ćwiartki 50 g Chleb razowy psz-żyt 20 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> ) Margaryna 10g 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Liść sałaty 10 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 144,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 53,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 42,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 136,8 <b>Sól</b> [g] 3,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 10,9 <b>Glukoza</b> [g] 4,6 <b>Fruktoza</b> [g] 9,8 <b>Laktoza</b> [g] 4,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 25,6 <b>Witamina A</b> [mg] 520,7 <b>Witamina C</b> [mg] 80,8 <b>WW</b> [Por] 13,7 <b>Sód</b> [mg] 1 041,5

2026-05-07 czwartek	Dieta podstawowa 10-18 lat	<p>Kasza kuskus na mleku 250 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Szpinak liście 10 g                  Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Pomidor 100 g                  Chleb pszenny 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kasza gryczana gotowana 180 g                  Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g                  Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Sałatka makaronowa z szynką, papryką i kukurydzą 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ</b>)                  Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor 100 g                  Liść salaty 10 g                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 246,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 88,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 69,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,7  <b>Sól [g]</b> 7,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,8  <b>Glukoza [g]</b> 9,3  <b>Fruktoza [g]</b> 13,7  <b>Laktoza [g]</b> 14,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76  <b>Witamina A [mg]</b> 1 888,8  <b>Witamina C [mg]</b> 150,9  <b>WW [Por]</b> 27,5  <b>Sód [mg]</b> 2 507,2</p>
	Dieta podstawowa 4-9 lat	<p>Kasza kuskus na mleku 200 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Szpinak liście 10 g                  Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Pomidor 100 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kasza gryczana gotowana 100 g                  Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 50 g                  Marchew oprószana z groszkiem zielonym 50 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Sałatka makaronowa z szynką, papryką i kukurydzą 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ</b>)                  Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor 100 g                  Liść salaty 10 g                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 744,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 67,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 56,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 213,8  <b>Sól [g]</b> 5,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,6  <b>Glukoza [g]</b> 8,3  <b>Fruktoza [g]</b> 12,9  <b>Laktoza [g]</b> 12,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,9  <b>Witamina A [mg]</b> 1 456,3  <b>Witamina C [mg]</b> 125,7  <b>WW [Por]</b> 21,4  <b>Sód [mg]</b> 1 866</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-07 czwartek	Dieta podstawowa 2-3 lata	<p>Kasza kuskus na mleku 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 10 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Szpinak liście 10 g                  Bułka grahamka 1/2 szt 40 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Pomidor 50 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kasza gryczana gotowana 75 g                  Gulasz z szynki wieprzowej 70 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Sałatka makaronowa z szynką, papryką i kukurydzą 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ</b>)                  Chleb bałnowoski psz-żyt 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 181,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 44,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 46  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 138,4  <b>Sól [g]</b> 4,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8  <b>Glukoza [g]</b> 6,2  <b>Fruktoza [g]</b> 10,7  <b>Laktoza [g]</b> 9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,7  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,7  <b>Witamina A [mg]</b> 1 482,5  <b>Witamina C [mg]</b> 69  <b>WW [Por]</b> 13,8  <b>Sód [mg]</b> 1 342,4</p>
	Dieta łatwostrawna 10-18 lat	<p>Kasza kuskus na mleku 250 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Szpinak liście 10 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb pszenny 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Marchew w kostkę gotowana 150 g                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 896,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 73,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 71,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 245,4  <b>Sól [g]</b> 4,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,8  <b>Glukoza [g]</b> 9,1  <b>Fruktoza [g]</b> 13,1  <b>Laktoza [g]</b> 14,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,1  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,7  <b>Witamina A [mg]</b> 3 267,5  <b>Witamina C [mg]</b> 126,7  <b>WW [Por]</b> 24,6  <b>Sód [mg]</b> 1 857,7</p>

2026-05-07 czwartek	Dieta łatwostrawna 4-9 lat	<p>Kasza kuskus na mleku 200 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Szpinak liście 10 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 100 g                  Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Marchew w kostkę gotowana 100 g                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 442,8  <b>Białko</b> ogółem [g] 53,7  <b>Tłuszcz</b> [g] 56,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 200,5  <b>Sól</b> [g] 3,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25  <b>Glukoza</b> [g] 7,9  <b>Fruktoza</b> [g] 12  <b>Laktoza</b> [g] 12,4  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,9  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67  <b>Witamina A</b> [mg] 2 339,9  <b>Witamina C</b> [mg] 104,9  <b>WW [Por]</b> 20,1  <b>Sód</b> [mg] 1 353,6</p>
	Dieta łatwostrawna 1-3 lata	<p>Kasza kuskus na mleku 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 10 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Szpinak liście 10 g                  Bułka pszenna 1/2szt 40 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 75 g                  Gulasz z szynki wieprzowej 70 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Marchew w kostkę gotowana 75 g                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 006,7  <b>Białko</b> ogółem [g] 34  <b>Tłuszcz</b> [g] 43,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 140,6  <b>Sól</b> [g] 2,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,1  <b>Glukoza</b> [g] 6,1  <b>Fruktoza</b> [g] 9,8  <b>Laktoza</b> [g] 9  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 12,4  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,1  <b>Witamina A</b> [mg] 1 705,4  <b>Witamina C</b> [mg] 67,2  <b>WW [Por]</b> 14,1  <b>Sód</b> [mg] 793,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-07 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat	<p>Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 80 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Margaryna 10g 10 g                  Szpinak liście 10 g                  Pomidor 100 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g                  Kompot z jablek bez cukru ZG 200 g                  Kasza gryczana gotowana 180 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g                  Orzechy włoskie 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g                  Pomidor 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 80 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 870,6  <b>Białko</b> ogółem [g] 80,3  <b>Tłuszcz</b> [g] 64,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 239,3  <b>Sól</b> [g] 7,9  <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 17,8                  Glukoza [g] 8,9                  Fruktaza [g] 13,4                  Laktoza [g] 6,9                  Błonnik pokarmowy [g] 27                  suma cukrów prostych [g] 42,5                  Witamina A [mg] 866,6                  Witamina C [mg] 163,6                  WW [Por] 24                  Sód [mg] 2 738,1</p>
2026-05-07 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	<p>Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Margaryna 10g 10 g                  Szpinak liście 10 g                  Pomidor 100 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 100 g                  Kompot z jablek bez cukru ZG 200 g                  Kasza gryczana gotowana 100 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g                  Orzechy włoskie 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Pomidor 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 473,4  <b>Białko</b> ogółem [g] 60,8  <b>Tłuszcz</b> [g] 53,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 186,7  <b>Sól</b> [g] 6  <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 15,1                  Glukoza [g] 7,8                  Fruktaza [g] 12,6                  Laktoza [g] 6,3                  Błonnik pokarmowy [g] 21,3                  suma cukrów prostych [g] 37,7                  Witamina A [mg] 738,5                  Witamina C [mg] 132,7                  WW [Por] 18,8                  Sód [mg] 2 022,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-07 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata	<p>Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 10 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>) Chleb razowy psz-żył 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Szpinak liście 10 g Pomidor 50 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>) Dyńa pestki 15 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Gulasz z szynki wieprzowej 70 g (<b>MLEKO, SELER</b>) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g Kasza gryczana gotowana 75 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Orzechy włoskie 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>) Chleb razowy psz-żył 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 074,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 43 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 128,9 <b>Sól</b> [g] 4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 12,6 <b>Glukoza</b> [g] 5,9 <b>Fruktoza</b> [g] 10,5 <b>Laktoza</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 14,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 30,7 <b>Witamina A</b> [mg] 509,4 <b>Witamina C</b> [mg] 88,8 <b>WW</b> [Por] 12,9 <b>Sód</b> [mg] 1 276,9</p>
2026-05-08 piątek	Dieta podstawowa 10-18 lat	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>) Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>) Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 20 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Chleb razowy psz-żył 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Kotlet rybny z łososia pieczony 100 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>) Ziemniaki gotowane 180 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (<b>SELER</b>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 75 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Pasta twarogowa 50 g (<b>MLEKO</b>) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Chleb razowy psz-żył 80 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>) Rzodkiewka 100 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 234,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 87,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 260,5 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,3 <b>Glukoza</b> [g] 11,1 <b>Fruktoza</b> [g] 11,3 <b>Laktoza</b> [g] 19,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,9 <b>Witamina A</b> [mg] 1 739,1 <b>Witamina C</b> [mg] 199,3 <b>WW</b> [Por] 26,2 <b>Sód</b> [mg] 2 521,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-08 piątek	Dieta podstawowa 4-9 lat	<p>Płatki owsiane na mleku 200 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Szyńka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 20 g                  Pomidor 100 g                  Liść salaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kotlet rybny z łososia pieczony 100 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 100 g                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 50 g (<b>SELER</b>)                  Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 50 g                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>Pasta twarogowa 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt                  Chleb razowy psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Rzodkiewka 100 g                  Liść salaty 10 g</p>	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 808,7  <b>Białko</b> ogółem [g] 74,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 69,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 196,6  <b>Sól</b> [g] 5,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,9                  Glukoza [g] 9,6                  Fruktaza [g] 9,8                  Laktoza [g] 15,1                  Błonnik pokarmowy [g] 22,2                  suma cukrów prostych [g] 69                  Witamina A [mg] 1 374,6                  Witamina C [mg] 161,6                  WW [Por] 19,9                  Sód [mg] 2 213,3</p>
2026-05-08 piątek	Dieta podstawowa 2-3 lata	<p>Płatki owsiane na mleku 100 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor 50 g                  Liść salaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 100 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kotlet rybny z łososia pieczony 50 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 75 g                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (<b>SELER</b>)                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>Pasta twarogowa 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt                  Chleb razowy psz-żył 20 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Rzodkiewka 50 g                  Liść salaty 10 g</p>	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 227,6  <b>Białko</b> ogółem [g] 43,8  <b>Tłuszcz</b> [g] 50,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 142,9  <b>Sól</b> [g] 2,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,9                  Glukoza [g] 8                  Fruktaza [g] 8                  Laktoza [g] 11,3                  Błonnik pokarmowy [g] 13,6                  suma cukrów prostych [g] 59,5                  Witamina A [mg] 825,2                  Witamina C [mg] 135,4                  WW [Por] 14,5                  Sód [mg] 1 125,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-08 piątek	Dieta łatwostrawna 10-18 lat	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)                  Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (<b>SELER</b>)                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	Banan 150 g	<p>Pasta twarogowa 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 500,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 94,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 83,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,7  <b>Sól [g]</b> 5,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,2  <b>Glukoza [g]</b> 12,7  <b>Fruktoza [g]</b> 13,1  <b>Laktoza [g]</b> 20,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,5  <b>Witamina A [mg]</b> 1 810,9  <b>Witamina C [mg]</b> 186,8  <b>WW [Por]</b> 25,3  <b>Sód [mg]</b> 1 924,1</p>
2026-05-08 piątek	Dieta łatwostrawna 4-9 lat	<p>Platki owsiane na mleku 200 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 100 g                  Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)                  Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 100 g (<b>SELER</b>)                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	Banan 150 g	<p>Pasta twarogowa 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor w ćwiartki 100 g                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 972,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 78,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 69,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 199,3  <b>Sól [g]</b> 5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,3  <b>Glukoza [g]</b> 11,2  <b>Fruktoza [g]</b> 11,5  <b>Laktoza [g]</b> 15,6  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,8  <b>Witamina A [mg]</b> 1 579  <b>Witamina C [mg]</b> 144,9  <b>WW [Por]</b> 20,1  <b>Sód [mg]</b> 1 855,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-29 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-08 piątek	Dieta łatwostrawna 1-3 lata	<p>Platki owsiane na mleku 100 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 75 g                  Pulpet rybny z łososia parowany 50 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)                  Sos jarzynowy 70 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (<b>SELER</b>)                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 379,4  <b>Białko</b> ogółem [g] 47,7  <b>Tłuszcz</b> [g] 51,2  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 154,9  <b>Sól</b> [g] 2,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,2  <b>Glukoza</b> [g] 9,2  <b>Fruktoza</b> [g] 8,9  <b>Laktoza</b> [g] 11,6  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 15  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,2  <b>Witamina A</b> [mg] 1 141  <b>Witamina C</b> [mg] 102,9  <b>WW [Por]</b> 15,7  <b>Sód</b> [mg] 1 057,7</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat	<p>Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 20 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor 100 g                  Herbata owocowa b/cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 80 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)                  Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (<b>MLEKO</b>)                  Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g                  Migdały płatki 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Pasta twarogowa 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g                  Rzodkiewka 100 g                  Liść sałaty 10 g                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 80 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 130,1  <b>Białko</b> ogółem [g] 106  <b>Tłuszcz</b> [g] 87,8  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 216,3  <b>Sól</b> [g] 11,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,3  <b>Glukoza</b> [g] 9  <b>Fruktoza</b> [g] 9,7  <b>Laktoza</b> [g] 10,8  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 40,1  <b>Witamina A</b> [mg] 2 113  <b>Witamina C</b> [mg] 153,9  <b>WW [Por]</b> 21,7  <b>Sód</b> [mg] 3 820,4</p>

2026-05-08 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	Szynka wieprzowa z zapiecką 100% mięsa 20 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 100 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g	Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Dyńia pestki 15 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet rybny z łososia parowany 100 g ( <b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b> ) Sos jogurtowo-koperkowy 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g	Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 10 g Rzodkiewka 100 g Liść sałaty 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Margaryna 10g 10 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 802,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 170,1 <b>Sól</b> [g] 10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22 <b>Glukoza</b> [g] 8 <b>Fruktoza</b> [g] 8,6 <b>Laktoza</b> [g] 10,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 35,5 <b>Witamina A</b> [mg] 1 626,9 <b>Witamina C</b> [mg] 131,2 <b>WW [Por]</b> 17,1 <b>Sód</b> [mg] 3 418,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 50 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 20 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g	Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Dyńia pestki 15 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 100 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 75 g Pulpet rybny z łososia parowany 50 g ( <b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b> ) Sos jogurtowo-koperkowy 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 75 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g	Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Pasta twarogowa 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 10 g Rzodkiewka 50 g Liść sałaty 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 20 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Margaryna 10g 10 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 301,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 67,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 110,6 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,6 <b>Glukoza</b> [g] 6,4 <b>Fruktoza</b> [g] 6,8 <b>Laktoza</b> [g] 8,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 27,9 <b>Witamina A</b> [mg] 1 230,8 <b>Witamina C</b> [mg] 101 <b>WW [Por]</b> 11,1 <b>Sód</b> [mg] 2 107