

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-31 niedziela	Dieta podstawowa 10-18 lat	Kasza manna na mleku 2% 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Pasta z jajka ze szczyptką i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Gruszka 120 g	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 300 g (SELER, GLUT JĘCZ) Kasza gryczana gotowana 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER)	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 150 g (MLEKO)	Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Szynek wiejski wieprzowy 100% mięsa (K) 20 g (SOJA) Pomidor 100 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 260,1 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 202,6 Sól [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 13,5 Laktoza [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 76,5 Witamina A [mg] 2 289,7 Witamina C [mg] 110 WW [Por] 20,2 Sód [mg] 1 144
	Dieta podstawowa 4-9 lat	Kasza manna na mleku 2% 200 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 10 g Pasta z jajka ze szczyptką i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Gruszka 120 g	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (SELER, GLUT JĘCZ) Kasza gryczana gotowana 100 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 50 g Napój herbaciany b/cukru 250 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 50 g (SELER)	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 150 g (MLEKO)	Salatka jarzynowa (Grześ) 50 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Szynek wiejski wieprzowy 100% mięsa (K) 20 g (SOJA) Pomidor 100 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 795 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 158,8 Sól [g] 2,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 12,6 Laktoza [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 70 Witamina A [mg] 1 727 Witamina C [mg] 97,8 WW [Por] 15,9 Sód [mg] 909,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-31 niedziela	Dieta podstawowa 2-3 lata	<p>Kasza manna na mleku 2% 100 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 10 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 30 g (JAJA, MLEKO) Ogórek świeży zielony 50 g Liść salaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Gruszka 120 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 100 g (SELER, GLUT JEĆZ) Kasza gryczana gotowana 75 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 50 g Sos pieczeniowy jasny 70 g (MLEKO, GLUT PSZ) Napój herbaciany b/cukru 250 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER)</p>	<p>Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 150 g (MLEKO)</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 30 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Szynek wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 20 g (SOJA) Pomidor 50 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 269 Białko ogółem [g] 51,6 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 119,3 Sól [g] 1,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 58,2 Witamina A [mg] 641,8 Witamina C [mg] 82,9 WW [Por] 12 Sód [mg] 642,4</p>
	Dieta łatwostrawna 10-18 lat	<p>Kasza manna na mleku 2% 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 100 g Liść salaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 300 g (SELER, GLUT JEĆZ) Ziemniaki gotowane 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Pomidor 100 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 081,9 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 177,6 Sól [g] 2,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 73,1 Witamina A [mg] 1 070,2 Witamina C [mg] 176,3 WW [Por] 17,8 Sód [mg] 804,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-31 niedziela	Dieta łatwostrawna 4-9 lat	Kasza manna na mleku 2% 200 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 10 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 100 g Liść salaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (SELER, GLUT JĘCZ) Ziemniaki gotowane 100 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanek królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 100 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 150 g (MLEKO)	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Pomidor 100 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 686,6 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 144 Sól [g] 1,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 68,3 Witamina A [mg] 938,8 Witamina C [mg] 146,2 WW [Por] 14,5 Sód [mg] 603,9
	Dieta łatwostrawna 1-3 lata	Kasza manna na mleku 2% 100 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 10 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 30 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 50 g Liść salaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 100 g (SELER, GLUT JĘCZ) Ziemniaki gotowane 75 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 50 g Sos pieczeniowy jasny 70 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanek królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 150 g (MLEKO)	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Pomidor 100 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 163,7 Białko ogółem [g] 47,6 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 112,4 Sól [g] 1,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 60,9 Witamina A [mg] 711,2 Witamina C [mg] 118,7 WW [Por] 11,3 Sód [mg] 466,8

2026-05-31 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Gruszka 120 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 300 g (SELER, GLU JĘCZ) Kasza gryczana gotowana 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Gruszka 120 g Słonecznik luskany 15 g</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 20 g (SOJA) Pomidor 100 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 095,8 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 242,8 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 16,5 Laktoza [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 43,7 Witamina A [mg] 2 225,5 Witamina C [mg] 81,8 WW [Por] 24,3 Sód [mg] 2 559,2</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 10 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Gruszka 120 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (SELER, GLU JĘCZ) Kasza gryczana gotowana 100 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 50 g (SELER) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 50 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Gruszka 120 g Słonecznik luskany 15 g</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 50 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 20 g (SOJA) Pomidor 100 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 734,8 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 187,2 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 15,6 Laktoza [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 38,9 Witamina A [mg] 1 671,7 Witamina C [mg] 69,9 WW [Por] 18,8 Sód [mg] 2 158,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

<p>2026-05-31 niedziela</p>	<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 10 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 30 g (JAJA, MLEKO) Ogórek świeży zielony 50 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Gruszka 120 g Dyńia pestki 15 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 100 g (SELER, GLU JĘCZ) Kasza gryczana gotowana 75 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 50 g Sos jogurtowo-koperkowy 70 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Gruszka 120 g Słonecznik luskany 15 g</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 30 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Szyńka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 20 g (SOJA) Pomidor 50 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 1 184,4 Białko ogółem [g] 57,4 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 124,8 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 28,8 Witamina A [mg] 600,5 Witamina C [mg] 55,6 WW [Por] 12,6 Sód [mg] 1 438,8</p>
<p>2026-06-01 poniedziałek</p>	<p>Dieta podstawowa 10-18 lat</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kielbaska goleszowska 1 szt 45 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią, groszkiem i ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 150 g Ziemniaki gotowane 180 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (SOJA, SELER, GORCZY) Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 80 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 497,3 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Glukoza [g] 11,2 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 91,6 Witamina A [mg] 1 115,3 Witamina C [mg] 164,8 WW [Por] 30,5 Sód [mg] 3 941,8</p>

2026-06-01 poniedziałek	Dieta podstawowa 4-9 lat	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 200 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kielbaska goleszowska 1 szt 45 g Ogórek świeży zielony 100 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 150 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią, groszkiem i ziemniakami 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 100 g Ziemniaki gotowane 100 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 40 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 100 g Liść salaty 5 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 767,4 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 167,3 Sól [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 18,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 71,8 Witamina A [mg] 882,3 Witamina C [mg] 95 WW [Por] 16,8 Sód [mg] 655,5</p>
2026-06-01 poniedziałek	Dieta podstawowa 2-3 lata	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 100 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kielbaska goleszowska 1 szt 45 g Ogórek świeży zielony 50 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata owocowa b/cukru 250 ml</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 100 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią, groszkiem i ziemniakami 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego, parowany 50 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 70 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 75 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 50 g Liść salaty 5 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 291,9 Białko ogółem [g] 52,9 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 121,1 Sól [g] 2,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Witamina A [mg] 652,4 Witamina C [mg] 62,8 WW [Por] 12,2 Sód [mg] 516,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-01 poniedziałek	Dieta łatwostrawna 10-18 lat	<p>Platki owsiane na mleku 2% 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUTPSZ)</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią, groszkiem i ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego, parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUTPSZ) Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUTPSZ) Szpinak liściasty gotowany 150 g (MLEKO) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, JAJA, PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 337,8 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 9,8 Laktoza [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 88,7 Witamina A [mg] 2 331,5 Witamina C [mg] 204,8 WW [Por] 29,9 Sód [mg] 1 813,8</p>
	Dieta łatwostrawna 4-9 lat	<p>Platki owsiane na mleku 2% 200 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata owocowa b/cukru 250 ml</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 150 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią, groszkiem i ziemniakami 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego, parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUTPSZ) Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUTPSZ) Szpinak liściasty gotowany 100 g (MLEKO) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 40 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 770 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 173,8 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 73,7 Witamina A [mg] 1 647,8 Witamina C [mg] 156,6 WW [Por] 17,5 Sód [mg] 878,1</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">2026-06-01 poniedziałek</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Dieta łatwostrawna 1-3 lata</p>	<p>Platki owsiane na mleku 2% 100 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata owocowa b/cukru 250 ml</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 100 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią, groszkiem i ziemniakami 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 75 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego, parowany 50 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 70 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szpinak liściasty gotowany 75 g (MLEKO) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 178,5 Białko ogółem [g] 49,6 Tłuszcz [g] 38,6 Węglowodany ogółem [g] 118,9 Sól [g] 2,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 54,9 Witamina A [mg] 1 144,6 Witamina C [mg] 104,9 WW [Por] 12 Sód [mg] 554,6</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">2026-06-01 poniedziałek</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Dymia pestki 15 g</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią, groszkiem i ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego, parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (MLEKO) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU JĘCZ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 161 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 262,8 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 44 Witamina A [mg] 1 158,4 Witamina C [mg] 86,2 WW [Por] 26,6 Sód [mg] 2 730,6</p>

2026-06-01 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata owocowa b/cukru 250 ml	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Dyńia pestki 15 g	Zupa wiosenna z cukinią, groszkiem i ziemniakami 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego, parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (MLEKO) Kasza pęczak gotowana 100 g (GLU JĘCZ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 100 g Napój herbaciany b/cukru 250 g	Banan 150 g Migdały płatkki 15 g (ORZECHY)	Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 40 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal I] 1 798,1 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 206 Sól [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 7,3 Laktoza [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 38,5 Witamina A [mg] 826,9 Witamina C [mg] 72,4 WW [Por] 20,8 Sód [mg] 2 121,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Ogórek świeży zielony 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Dyńia pestki 15 g	Zupa wiosenna z cukinią, groszkiem i ziemniakami 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego, parowany 50 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) sos jogurtowo - pietruszkowy 70 g (MLEKO) Kasza pęczak gotowana 75 g (GLU JĘCZ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g	Banan 150 g Migdały płatkki 15 g (ORZECHY)	Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żyt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal I] 1 251,3 Białko ogółem [g] 56,8 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany ogółem [g] 140 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 5,6 Laktoza [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 31,5 Witamina A [mg] 528,4 Witamina C [mg] 46,9 WW [Por] 14,1 Sód [mg] 1 334

2026-06-02 wtorek	Dieta podstawowa 10-18 lat	<p>Kasza kukurydziana na mleku 2% 250 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Liść salaty 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 200 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 180 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka (100% owoców) 1 szt</p>	<p>Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Ogórek świeży zielony 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] 2 549 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Glukoza [g] 27,8 Fruktoza [g] 30,9 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 121,9 Witamina A [mg] 1 692 Witamina C [mg] 181,8 WW [Por] 31,9 Sód [mg] 2 061,9</p>
	Dieta podstawowa 4-9 lat	<p>Kasza kukurydziana na mleku 2% 200 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Liść salaty 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata owocowa b/cukru 250 ml</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 50 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka (100% owoców) 1 szt</p>	<p>Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Ogórek świeży zielony 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] 1 904 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 245,7 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Glukoza [g] 23,9 Fruktoza [g] 27 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 102 Witamina A [mg] 1 261 Witamina C [mg] 142,7 WW [Por] 24,6 Sód [mg] 1 417,4</p>

2026-06-02 wtorek	Dieta podstawowa 2-3 lata	<p>Kasza kukurydziana na mleku 2% 100 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Bułka grahamka 1/2 szt 80 g (GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 75 g Potrawka drobiowa z indyka 75 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka (100% owoców) 1 szt</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Ogórek świeży zielony 50 g Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 1 170,4 Białko ogółem [g] 53,4 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 122,2 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 13,1 suma cukrów prostych [g] 44 Witamina A [mg] 590,4 Witamina C [mg] 75,1 WW [Por] 12,2 Sód [mg] 1 042,8</p>
	Dieta łatwostrawna 10-18 lat	<p>Kasza kukurydziana na mleku 2% 250 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 200 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 180 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka (100% owoców) 1 szt</p>	<p>Pasta twarogowa (półtusta) z suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 437,7 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Glukoza [g] 27,9 Fruktoza [g] 31,4 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 128,6 Witamina A [mg] 1 160,9 Witamina C [mg] 190,3 WW [Por] 33,3 Sód [mg] 2 440,9</p>

2026-06-02 wtorek	Dieta łatwostrawna 4-9 lat	Kasza kukurydziana na mleku 2% 200 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g Napój herbaciany b/cukru 250 g	Sok jabłko-gruszka (100% owoców) 1 szt	Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal/l] 1 809,4 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 249,8 Sól [g] 3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Glukoza [g] 24,2 Fruktoza [g] 27,6 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 106,4 Witamina A [mg] 936,5 Witamina C [mg] 154,2 WW [Por] 25 Sód [mg] 1 509,9
	Dieta łatwostrawna 1-3 lata	Kasza kukurydziana na mleku 2% 100 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Bułka pszenna 1/2szt 40 g (GLUT PSZ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt miksowany z porzeczką 100 g (MLEKO)	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 75 g Potrawka drobiowa z indyka 75 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g	Sok jabłko-gruszka (100% owoców) 1 szt	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal/l] 1 285,6 Białko ogółem [g] 51,8 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 165,7 Sól [g] 3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Glukoza [g] 18,9 Fruktoza [g] 22,4 Laktoza [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 81,1 Witamina A [mg] 635,8 Witamina C [mg] 95,2 WW [Por] 16,6 Sód [mg] 996,3

2026-06-02 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Liść sałaty 10 g Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Jogurt miksowany z porzeczką 200 g (MLEKO)	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 180 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 5 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 143,3 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Glukoza [g] 17,6 Fruktoza [g] 21,5 Laktoza [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 75,9 Witamina A [mg] 2 227,5 Witamina C [mg] 187,4 WW [Por] 31,6 Sód [mg] 2 733,1
2026-06-02 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Liść sałaty 10 g Pomidor 100 g	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 100 g Napój herbaciany b/cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)	Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 5 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 1 615,2 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 230 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Glukoza [g] 13,4 Fruktoza [g] 17,4 Laktoza [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 58,9 Witamina A [mg] 1 602 Witamina C [mg] 145,6 WW [Por] 23,1 Sód [mg] 2 038,5

2026-06-02 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g	Jogurt miksowany z porzeczką 100 g (MLEKO)	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 75 g Potrawka drobiowa z indyka 75 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g Ogórek świeży zielony 50 g Liść sałaty 5 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 1 032 Białko ogółem [g] 46,1 Tłuszcz [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 134,2 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 37,6 Witamina A [mg] 1 153,1 Witamina C [mg] 93,1 WW [Por] 13,5 Sód [mg] 1 064,2
2026-06-03 środa	Dieta podstawowa 10-18 lat	Płatki jęczmienne na mleku 2% 250 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Banan 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 200 g Surówka z rzodkwi białej, marchwi z olejem 75 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 50 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 120,5 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 248,1 Sól [g] 3,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 10,8 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 81,8 Witamina A [mg] 1 959,5 Witamina C [mg] 119,1 WW [Por] 25,1 Sód [mg] 1 059

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-03 środa	Dieta podstawowa 4-9 lat	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 200 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 100 g (SELER) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 50 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 200 g Surówka z rzodkwi białej, marchwi z olejem 50 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 599,8 Białko ogółem [g] 60,6 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 183,5 Sól [g] 2,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Glukoza [g] 10 Fruktaza [g] 9,5 Laktoza [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 74,3 Witamina A [mg] 1 539,1 Witamina C [mg] 100 WW [Por] 18,7 Sód [mg] 881</p>
	Dieta podstawowa 2-3 lata	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 100 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 50 g Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść sałaty 10 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 70 g (SELER) Makaron pełnoziarnisty gotowany 75 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 071,5 Białko ogółem [g] 39 Tłuszcz [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 126,4 Sól [g] 1,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Glukoza [g] 7,8 Fruktaza [g] 6,9 Laktoza [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 11,9 suma cukrów prostych [g] 59,6 Witamina A [mg] 929,9 Witamina C [mg] 70,1 WW [Por] 12,8 Sód [mg] 636,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-03 środa	Dieta łatwostrawna 10-18 lat	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 250 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	Banan 150 g	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 200 g Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 50 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 112,7 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 201,3 Sól [g] 2,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Glukoza [g] 10,6 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 76 Witamina A [mg] 1 532,7 Witamina C [mg] 132,5 WW [Por] 20,4 Sód [mg] 700,4</p>
	Dieta łatwostrawna 4-9 lat	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 200 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	Banan 150 g	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 100 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 200 g Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 100 g (SELER)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 592,3 Białko ogółem [g] 61,1 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 150,7 Sól [g] 2,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 70,5 Witamina A [mg] 1 255,1 Witamina C [mg] 109 WW [Por] 15,4 Sód [mg] 605,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-03 środa	Dieta łatwostrawna 1-3 lata	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2% 100 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 75 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 200 g Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 70 g (SELER)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 089,5 Białko ogółem [g] 39,4 Tłuszcz [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 114,2 Sól [g] 1,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 6,5 Blonnik pokarmowy [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 59,5 Witamina A [mg] 920,2 Witamina C [mg] 69,5 WW [Por] 11,6 Sód [mg] 558</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat	<p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml</p>	<p>Banan 150 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z olejem 150 g Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 50 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 077 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Glukoza [g] 11 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 5,5 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 55,9 Witamina A [mg] 2 334,9 Witamina C [mg] 107,8 WW [Por] 26,2 Sód [mg] 2 362,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-03 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml	Banan 150 g Dyńia pestki 15 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z olejem 100 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 100 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 200 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 1 633 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 191,6 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 9,8 Laktoza [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 48,4 Witamina A [mg] 1 782,8 Witamina C [mg] 92,5 WW [Por] 19,4 Sód [mg] 1 906
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata	Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml	Banan 150 g Dyńia pestki 15 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 75 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z olejem 75 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 70 g (SELER)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 1 179,3 Białko ogółem [g] 47,4 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 129,5 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 7,3 Laktoza [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 37,9 Witamina A [mg] 1 323,6 Witamina C [mg] 57,2 WW [Por] 13 Sód [mg] 1 324,1

2026-06-04 czwartek	Dieta podstawowa 10-18 lat	<p>Kasza jaglana na mleku 250 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży zielony 100 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU JĘCZ) Noga trybowana pieczona 100 g (GORCZY) Marchew gotowana 75 g Napój herbaciany b/cukru 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem rzepakowym 75 g Sos śmietanowo-piertuszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 50 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 002,5 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 207,1 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 5,2 Laktoza [g] 13,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 65,9 Witamina A [mg] 1 876,3 Witamina C [mg] 90,6 WW [Por] 20,8 Sód [mg] 2 191,3</p>
	Dieta podstawowa 4-9 lat	<p>Kasza jaglana na mleku 200 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Ogórek świeży zielony 100 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść sałaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU JĘCZ) Noga trybowana pieczona 100 g (GORCZY) Marchew gotowana 50 g Napój herbaciany b/cukru 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem rzepakowym 50 g Sos śmietanowo-piertuszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 40 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 10 g Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 634,1 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 168,3 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 4,5 Laktoza [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 59,7 Witamina A [mg] 1 392,8 Witamina C [mg] 74,5 WW [Por] 16,9 Sód [mg] 1 758,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-04 czwartek	Dieta podstawowa 2-3 lata	<p>Kasza jaglana na mleku 100 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Ogórek świeży zielony 50 g Bułka grahamka 1/2 szt 40 g (GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Smalczyk wiejski z fasoli, cebuli i jabłka 40 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść sałaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 75 g (GLU JĘCZ) Noga trybowana pieczona 50 g (GORCZY) Marchew gotowana 75 g Napój herbaciany b/cukru 200 g Sos śmietanowo-piortuszkowy 70 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Galaretki owocowa z jabłkiem 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 30 g (MLEKO) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 10 g Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 079,6 Białko ogółem [g] 55,5 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 103,8 Sól [g] 2,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Glukoza [g] 3,6 Fruktoza [g] 3,2 Laktoza [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 13,1 suma cukrów prostych [g] 48,8 Witamina A [mg] 1 541,5 Witamina C [mg] 38,8 WW [Por] 10,4 Sód [mg] 1 069,7</p>
	Dieta latwostrawna 10-18 lat	<p>Kasza jaglana na mleku 250 g (MLEKO) Pomidor 100 g Chleb pszenny 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU JĘCZ) Noga trybowana gotowana/parowana 100 g Marchew gotowana 150 g Napój herbaciany b/cukru 200 g Sos śmietanowo-piortuszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Galaretki owocowa z jabłkiem 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 50 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 107,5 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 269 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Glukoza [g] 18 Fruktoza [g] 17,8 Laktoza [g] 13,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 105,6 Witamina A [mg] 3 021,5 Witamina C [mg] 108,6 WW [Por] 27,1 Sód [mg] 1 855,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-04 czwartek	Dieta łatwostrawna 4-9 lat	<p>Kasza jaglana na mleku 200 g (MLEKO) Pomidor 100 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU JĘCZ) Noga trybowana gotowana/parowana 100 g Marchew gotowana 100 g Napój herbaciany b/cukru 200 g Sos śmietanowo-piortuszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 741,5 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 227,3 Sól [g] 3,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Glukoza [g] 17,1 Fruktoza [g] 17 Laktoza [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 99 Witamina A [mg] 2 188,9 Witamina C [mg] 96,4 WW [Por] 22,8 Sód [mg] 1 530,8</p>
	Dieta łatwostrawna 1-3 lata	<p>Kasza jaglana na mleku 100 g (MLEKO) Pomidor 50 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Bułka pszenna 1/2szt 40 g (GLUT PSZ) Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 75 g (GLU JĘCZ) Noga trybowana gotowana/parowana 50 g Marchew gotowana 75 g Napój herbaciany b/cukru 200 g Sos śmietanowo-piortuszkowy 70 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 30 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 249,7 Białko ogółem [g] 52,3 Tłuszcz [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 166,8 Sól [g] 1,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Glukoza [g] 15,3 Fruktoza [g] 14,8 Laktoza [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,4 suma cukrów prostych [g] 87,2 Witamina A [mg] 1 590,1 Witamina C [mg] 59,9 WW [Por] 16,7 Sód [mg] 913,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-04 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 180 g Noga trybowana gotowana/parowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 200 g Sos śmietanowo-piertuskowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Dynia pestki 15 g Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 50 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 090,7 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 251,9 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 33,9 Witamina A [mg] 781,5 Witamina C [mg] 106,3 WW [Por] 25,3 Sód [mg] 2 800,1</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Chleb razowy psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 100 g Noga trybowana gotowana/parowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem rzepakowym 100 g Napój herbaciany b/cukru 200 g Sos śmietanowo-piertuskowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Dynia pestki 15 g Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 10 g Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 40 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 725,7 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 189,1 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 30,5 Witamina A [mg] 655 Witamina C [mg] 86,7 WW [Por] 19,1 Sód [mg] 2 253,5</p>

2026-06-04 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Smalczyk wieganski z fasoli, cebuli i jabłka 40 g Ogórek świeży zielony 50 g Liść salaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym - drobiowym 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 75 g Noga trybowana gotowana/parowana 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 200 g Sos śmietanowo-piertuszkowy 70 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Dyńka pestki 15 g Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 10 g Pasta twarogowa (półtłusta) ze słonecznikiem 30 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść salaty 5 g Margaryna 10g 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Wartość energetyczna[kcal] 1 291,6 Białko ogółem [g] 65,8 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 128,6 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Glukoza [g] 4,5 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 24,5 Witamina A [mg] 470,5 Witamina C [mg] 55,6 WW [Por] 13 Sód [mg] 1 617,9
2026-06-05 piątek	Dieta podstawowa 10-18 lat	Płatki owsiane na mleku 2% 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Liść salaty 10 g	Budyń z musem truskawkowym 200 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z makaronem brązowym 300 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)	Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Rzodkiewka 100 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Banan 160 g Wartość energetyczna[kcal] 2 198,6 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 209,9 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 9,5 Laktoza [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 78 Witamina A [mg] 1 611,8 Witamina C [mg] 155,9 WW [Por] 21 Sód [mg] 1 382,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-05 piątek	Dieta podstawowa 4-9 lat	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 200 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 10 g</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem brązowym 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 50 g Napój herbaciany b/cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g Ziemniaki gotowane 100 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 60 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Rzodkiewka 100 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 692,7 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 163,6 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 8,3 Laktoza [g] 19,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 64,3 Witamina A [mg] 1 282,5 Witamina C [mg] 130,6 WW [Por] 16,4 Sód [mg] 1 194,2</p>
	Dieta podstawowa 2-3 lata	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 100 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 10 g</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem brązowym 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Filet z miruny pieczony 50 g (RYBY) Napój herbaciany b/cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g Ziemniaki gotowane 75 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 100 g (MLEKO)</p>	<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 092,1 Białko ogółem [g] 45,2 Tłuszcz [g] 41,3 Węglowodany ogółem [g] 95,7 Sól [g] 1,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 13 suma cukrów prostych [g] 48,6 Witamina A [mg] 704,3 Witamina C [mg] 83,6 WW [Por] 9,8 Sód [mg] 734,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-05 piątek	Dieta łatwostrawna 10-18 lat	<p>Platki owsiane na mleku 2% 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 10 g</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 200 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 300 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g Filet z ryby morszczuk parowany 100 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Pomidor 100 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 277,4 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 220,2 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Glukoza [g] 10,9 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 90,4 Witamina A [mg] 1 282,3 Witamina C [mg] 177,8 WW [Por] 22,1 Sód [mg] 1 595</p>
2026-06-05 piątek	Dieta łatwostrawna 4-9 lat	<p>Platki owsiane na mleku 2% 200 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 10 g</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g Napój herbaciany b/cukru 250 g Filet z ryby morszczuk parowany 100 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Pomidor 100 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 781,7 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 173,2 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 74,7 Witamina A [mg] 1 135,6 Witamina C [mg] 155,3 WW [Por] 17,4 Sód [mg] 1 323,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-05 piątek	Dieta łatwostrawna 1-3 lata	<p>Platki owsiane na mleku 2% 100 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść sałaty 10 g</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 75 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g Filet z ryby morszczuk parowany 50 g Sos pietruszkowy 70 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 100 g (MLEKO)</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 137,4 Białko ogółem [g] 47,3 Tłuszcz [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 105,9 Sól [g] 2,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 7,3 Laktoza [g] 13,2 Błonnik pokarmowy [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 52,8 Witamina A [mg] 817,2 Witamina C [mg] 98,8 WW [Por] 10,8 Sód [mg] 828,8</p>
2026-06-05 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat	<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 100 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Gruszka 120 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem brazowym 300 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Rzodkiewka 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 102,7 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 235,8 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 54,5 Witamina A [mg] 2 083,7 Witamina C [mg] 144,7 WW [Por] 23,7 Sód [mg] 2 742,8</p>

2026-06-05 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 100 g Chleb razowy psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Gruszka 120 g Dyńia pestki 15 g	Zupa pomidorowa z makaronem brązowym 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Napój herbaciany b/cukru 250 g	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)	Sałatka jarzynowa (Grześ) 60 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Rzodkiewka 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędliina, delma, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal l] 1 732,5 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 185 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 10 Laktoza [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 47,8 Witamina A [mg] 1 604,1 Witamina C [mg] 121,4 WW [Por] 18,6 Sód [mg] 2 397,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata	Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 50 g Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Liść sałaty 10 g	Gruszka 120 g Dyńia pestki 15 g	Zupa pomidorowa z makaronem brązowym 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Filet z miruny pieczony 50 g (RYBY) sos jogurtowo - pietruszkowy 70 g (MLEKO) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 75 g Ziemniaki gotowane 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g	Jogurt miksowany z porzeczką 100 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędliina, delma, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal l] 1 141 Białko ogółem [g] 55,7 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 114,9 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 15,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 35,4 Witamina A [mg] 1 209,2 Witamina C [mg] 80,8 WW [Por] 11,5 Sód [mg] 1 665,6

2026-06-06 sobota	Dieta podstawowa 10-18 lat	<p>Kasza manna na mleku 2% 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta z białej fasoli 60 g Ogórek świeży zielony 100 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 10 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 150 g (GLUTEN) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 200 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 50 g Pomidor 100 g Liść salaty 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 057,8 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 233 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 83,3 Witamina A [mg] 2 224,5 Witamina C [mg] 170,6 WW [Por] 23,5 Sód [mg] 1 894,8</p>
	Dieta podstawowa 4-9 lat	<p>Kasza manna na mleku 2% 200 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta z białej fasoli 40 g Ogórek świeży zielony 100 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 10 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 150 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 100 g (GLUTEN) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 50 g Napój herbaciany b/cukru 200 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 30 g Pomidor 100 g Liść salaty 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 613,1 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 162 Sól [g] 3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 9,5 Laktoza [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 67 Witamina A [mg] 1 622,1 Witamina C [mg] 125,9 WW [Por] 16,4 Sód [mg] 1 204,5</p>

2026-06-06 sobota	Dieta podstawowa 2-3 lata	Kasza manna na mleku 2% 100 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta z białej fasoli 30 g Ogórek świeży zielony 50 g Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 10 g	Kisiel z jabłkiem i cukrem 100 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 100 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 75 g Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 70 g (GLUTEN) Napój herbaciany b/cukru 200 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g	Banan 150 g	Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa 20 g Pomidor 50 g Liść salaty 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 160,6 Białko ogółem [g] 41,6 Tłuszcz [g] 44,1 Węglowodany ogółem [g] 114,6 Sól [g] 2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 47 Witamina A [mg] 548,8 Witamina C [mg] 105,2 WW [Por] 11,5 Sód [mg] 812,5
2026-06-06 sobota	Dieta łatwostrawna 10-18 lat	Kasza manna na mleku 2% 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20 g Pasta z pieczoną dynią i twarogiem 60 g (MLEKO) Pomidor 100 g Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 10 g	Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Klopsiki drobiowe parowane 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 200 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa 50 g Pomidor 100 g Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 195,2 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 194,6 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 76,1 Witamina A [mg] 921,4 Witamina C [mg] 202,3 WW [Por] 19,7 Sód [mg] 801,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-06 sobota	Dieta łatwostrawna 4-9 lat	<p>Kasza manna na mleku 2% 200 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20 g Pasta z pieczoną dynią i twarogiem 40 g (MLEKO) Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 150 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Klopsiki drobiowe parowane 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Napój herbaciany b/cukru 200 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa 30 g Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść sałaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 737,7 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 153,4 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 12,1 Laktoza [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 63 Witamina A [mg] 836,8 Witamina C [mg] 155,4 WW [Por] 15,5 Sód [mg] 1 493,9</p>
	Dieta łatwostrawna 1-3 lata	<p>Kasza manna na mleku 2% 100 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20 g Pasta z pieczoną dynią i twarogiem 30 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 100 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 100 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Klopsiki drobiowe parowane 50 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 75 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 200 g Sos pomidorowy 70 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa 20 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść sałaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 209,1 Białko ogółem [g] 50,9 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 105,8 Sól [g] 2,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 9,5 Laktoza [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 43,8 Witamina A [mg] 572,4 Witamina C [mg] 104,3 WW [Por] 10,6 Sód [mg] 947,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-06 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20 g Pasta z białej fasoli 60 g Chleb razowy psz-żyt 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Ogórek świeży zielony 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 180 g Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 150 g (GLUTEN) Napój herbaciany b/cukru 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g	Banan 150 g Migdały płatkı 15 g (ORZECHY)	Pomidor 100 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 50 g Chleb razowy psz-żyt 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 1 972,6 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 274,7 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Glukoza [g] 10,6 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 49,2 Witamina A [mg] 2 199,1 Witamina C [mg] 140,6 WW [Por] 27,6 Sód [mg] 3 397,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20 g Pasta z białej fasoli 40 g Chleb razowy psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Ogórek świeży zielony 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 100 g Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 100 g (GLUTEN) Napój herbaciany b/cukru 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 50 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50 g	Banan 150 g Migdały płatkı 15 g (ORZECHY)	Pomidor 100 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 30 g Chleb razowy psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 1 568,1 Białko ogółem [g] 55,7 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 211,5 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 42,8 Witamina A [mg] 1 595 Witamina C [mg] 108,4 WW [Por] 21,3 Sód [mg] 2 487,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-06 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20 g Pasta z białej fasoli 30 g Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Ogórek świeży zielony 50 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 75 g Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 70 g (GLUTEN) Napój herbaciany b/cukru 200 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g</p>	<p>Banan 150 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Pomidor 50 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa 20 g Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Liść salaty 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 190,8 Białko ogółem [g] 43,6 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 146,9 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 3,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 33,2 Witamina A [mg] 528,3 Witamina C [mg] 92,5 WW [Por] 14,8 Sód [mg] 1 631</p>
2026-06-07 niedziela	Dieta podstawowa 10-18 lat	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2% 250 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 100 g Chleb bałtnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 300 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 180 g Salata z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 60 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Ogórek świeży zielony 100 g Liść salaty 10 g Chleb bałtnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 244,1 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 197,1 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Glukoza [g] 14,7 Fruktoza [g] 18,6 Laktoza [g] 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 104,7 Witamina A [mg] 959,4 Witamina C [mg] 94,4 WW [Por] 19,7 Sód [mg] 1 145,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-07 niedziela	Dieta podstawowa 4-9 lat	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 200 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 200 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 100 g Sałata z jogurtem 100 g (MLEKO) Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Ogórek świeży zielony 100 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 816,3 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 154,5 Sól [g] 2,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 15,3 Laktoza [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 89 Witamina A [mg] 862,1 Witamina C [mg] 75,6 WW [Por] 15,5 Sód [mg] 950,9</p>
	Dieta podstawowa 2-3 lata	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 100 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 100 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt 90 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 75 g Sałata z jogurtem 75 g (MLEKO) Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 30 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Ogórek świeży zielony 50 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 258,6 Białko ogółem [g] 48,4 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 115,4 Sól [g] 1,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,6 suma cukrów prostych [g] 71,7 Witamina A [mg] 680,7 Witamina C [mg] 50,2 WW [Por] 11,7 Sód [mg] 743,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-07 niedziela	Dieta łatwostrawna 10-18 lat	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 250 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 300 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 60 g Pomidor 100 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 256,6 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 204,8 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Glukoza [g] 14,8 Frukttoza [g] 18,3 Laktoza [g] 15,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 105,5 Witamina A [mg] 1 044,8 Witamina C [mg] 109,6 WW [Por] 20,6 Sód [mg] 1 194,2</p>
	Dieta łatwostrawna 4-9 lat	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 200 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 200 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Sałata z jogurtem 100 g (MLEKO) Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Pomidor 100 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 828,8 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 162,2 Sól [g] 3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Glukoza [g] 11,7 Frukttoza [g] 15,1 Laktoza [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 89,8 Witamina A [mg] 947,6 Witamina C [mg] 90,8 WW [Por] 16,4 Sód [mg] 999,5</p>

2026-06-07 niedziela	Dieta latwostrawna 1-3 lata	<p>Platki jęczmienne na mleku 2% 250 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 100 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane 1/2 szt 90 g Sos pieczeniowy jasny 70 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 75 g Sałata z jogurtem 75 g (MLEKO) Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 30 g Pomidor 50 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata owocowa b/cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 363,3 Białko ogółem [g] 54,4 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 137,8 Sól [g] 2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 75,9 Witamina A [mg] 743,4 Witamina C [mg] 57,6 WW [Por] 14 Sód [mg] 819,8</p>
2026-06-07 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat	<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żyt 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 10 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Dynia pestki 15 g</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 180 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (MLEKO) Sałata z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Pasta twarogowa 60 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 100 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 200 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 252,9 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Glukoza [g] 17,8 Fruktoza [g] 22,3 Laktoza [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 77,1 Witamina A [mg] 774,3 Witamina C [mg] 92,3 WW [Por] 25,3 Sód [mg] 2 608,1</p>

2026-06-07 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	Jajko gotowane 50 g (JAJA) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść sałaty 10 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Dyńia pestki 15 g	Rosół z makaronem razowym 200 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 100 g Udło z kurczaka gotowane 1/2 szt 90 g Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (MLEKO) Sałata z jogurtem 100 g (MLEKO) Napój herbaciany b/cukru 200 g	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatkı 15 g (ORZECHY)	Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Wędłina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędłina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 1 722,6 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 194,9 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Glukoza [g] 13,3 Fruktoza [g] 17,8 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 59,2 Witamina A [mg] 730 Witamina C [mg] 75,3 WW [Por] 19,6 Sód [mg] 2 170
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata	Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 50 g Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść sałaty 10 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Dyńia pestki 15 g	Rosół z makaronem razowym 100 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 75 g Udło z kurczaka gotowane 1/2 szt 90 g Sos jogurtowo-czosnkowy 70 g (MLEKO) Sałata z jogurtem 75 g (MLEKO) Napój herbaciany b/cukru 200 g	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatkı 15 g (ORZECHY)	Ogórek świeży zielony 50 g Wędłina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Pasta twarogowa 30 g (MLEKO)	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędłina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 1 328,1 Białko ogółem [g] 64,3 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 125,8 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 12,3 Laktoza [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 38,8 Witamina A [mg] 632,3 Witamina C [mg] 49,9 WW [Por] 12,6 Sód [mg] 1 569,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-08 poniedziałek	Dieta podstawowa 10-18 lat	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 250 g (MLEKO, GLUT PSZ) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żyłt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Paszтет z indyka i gęsiny 96% indyk/4% gęsi 50 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Herbata b/cukru 250 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Marchew gotowana 75 g Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Gruszka 120 g</p>	<p>Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 60 g Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałnowoski psz-żyłt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyłt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 991,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 266,6 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Glukoza [g] 17,2 Fruktoza [g] 21,4 Laktoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 81,3 Witamina A [mg] 2 988,7 Witamina C [mg] 165,5 WW [Por] 26,6 Sód [mg] 1 937,6</p>
	Dieta podstawowa 4-9 lat	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 200 g (MLEKO, GLUT PSZ) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Paszтет z indyka i gęsiny 96% indyk/4% gęsi 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Herbata b/cukru 250 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (MLEKO, SELER) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 50 g Marchew gotowana 50 g Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Gruszka 120 g</p>	<p>Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 40 g Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałnowoski psz-żyłt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 520,6 Białko ogółem [g] 59,9 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 203 Sól [g] 2,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Glukoza [g] 13,1 Fruktoza [g] 17,6 Laktoza [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 64,3 Witamina A [mg] 2 304,5 Witamina C [mg] 128 WW [Por] 20,3 Sód [mg] 1 382,8</p>

2026-06-08 poniedziałek	Dieta podstawowa 2-3 lata	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Bułka pszenna 1/2szt 40 g (GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Paszтет z indyka i gęsiny 96% indyk/4% gęsi 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 50 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 100 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 75 g Gulasz z szynki wieprzowej 70 g (MLEKO, SELER) Marchew gotowana 75 g Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Gruszka 120 g</p>	<p>Ogórek świeży zielony 50 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 20 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 991,6 Białko ogółem [g] 37,6 Tłuszcz [g] 41,8 Węglowodany ogółem [g] 114,7 Sól [g] 1,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 13,2 Laktoza [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 42,2 Witamina A [mg] 2 481,5 Witamina C [mg] 68 WW [Por] 11,5 Sód [mg] 867,5</p>
	Dieta łatwostrawna 10-18 lat	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 250 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata owocowa b/cukru 250 ml Liść sałaty 10 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Napój herbaciany b/cukru 200 g Marchew gotowana 150 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 926,1 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 261,9 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Glukoza [g] 17,2 Fruktoza [g] 17,9 Laktoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 98,2 Witamina A [mg] 3 566 Witamina C [mg] 158,1 WW [Por] 26,3 Sód [mg] 1 382</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-08 poniedziałek	Dieta łatwostrawna 4-9 lat	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 200 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata owocowa b/cukru 250 ml Liść sałaty 10 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (MLEKO, SELER) Napój herbaciany b/cukru 200 g Marchew gotowana 100 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Poledwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 430,9 Białko ogółem [g] 56,5 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 217,6 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Glukoza [g] 13,3 Fruktoza [g] 14,1 Laktoza [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 82,2 Witamina A [mg] 2 644,6 Witamina C [mg] 132,5 WW [Por] 21,7 Sód [mg] 1 105</p>
	Dieta łatwostrawna 1-3 lata	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 50 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata owocowa b/cukru 250 ml Liść sałaty 10 g Bułka pszenna 1/2szt 40 g (GLUT PSZ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 100 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 75 g Gulasz z szynki wieprzowej 70 g (MLEKO, SELER) Napój herbaciany b/cukru 200 g Marchew gotowana 75 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Poledwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 941,5 Białko ogółem [g] 34 Tłuszcz [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 144,1 Sól [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 60,7 Witamina A [mg] 1 989,8 Witamina C [mg] 79,5 WW [Por] 14,4 Sód [mg] 661,4</p>

2026-06-08 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat	Ogórek świeży zielony 100 g Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml Liść salaty 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU JĘCZ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Napój herbaciany b/cukru 200 g	Gruszka 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Poledwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 100 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 179,3 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Glukoza [g] 16,5 Fruktoza [g] 19,3 Laktoza [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 77,3 Witamina A [mg] 738,6 Witamina C [mg] 170,8 WW [Por] 30 Sód [mg] 2 537,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	Ogórek świeży zielony 100 g Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml Liść salaty 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza pęczak gotowana 100 g (GLU JĘCZ) Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (MLEKO, SELER) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Napój herbaciany b/cukru 200 g	Gruszka 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Poledwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 100 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 1 652 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 227,5 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Glukoza [g] 12,4 Fruktoza [g] 15,6 Laktoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 59,1 Witamina A [mg] 577,7 Witamina C [mg] 133,5 WW [Por] 22,6 Sód [mg] 1 936,7

2026-06-08 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata	<p>Ogórek świeży zielony 50 g Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml Liść salaty 10 g Bułka grahamka 1/2 szt 40 g (GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 100 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza pęczak gotowana 75 g (GLU JĘCZ) Gulasz z szynki wieprzowej 70 g (MLEKO, SELER) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Gruszka 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHE)</p>	<p>Poledwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Ogórek świeży zielony 50 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 092 Białko ogółem [g] 43,1 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 139,4 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 39,7 Witamina A [mg] 399,3 Witamina C [mg] 90 WW [Por] 13,9 Sód [mg] 1 139,4</p>
2026-06-09 wtorek	Dieta podstawowa 10-18 lat	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Pasta z pieczonej ciecierzycy 40 g Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 20 g Ogórek świeży zielony 100 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Roszponka 10 g</p>	<p>Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (ORZECHE)</p>	<p>Zupa wiejska z groszkiem i ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 180 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g (SELER) Brokuły gotowane 75 g Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 100 g Liść salaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)</p>	<p>Mleko w kartoniku 1szt/200ml 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 222,9 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Glukoza [g] 24,2 Fruktoza [g] 23,7 Laktoza [g] 13,9 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 91 Witamina A [mg] 876,2 Witamina C [mg] 232,3 WW [Por] 30 Sód [mg] 2 060,8</p>

Jadłospis za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-09 wtorek	Dieta podstawowa 4-9 lat	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 200 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Pasta z pieczonej ciecierzycy 40 g Szyńka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 20 g Ogórek świeży zielony 100 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g Roszponka 10 g</p>	<p>Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (ORZECHY)</p>	<p>Zupa wiejska z groszkiem i ziemniakami 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 100 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 50 g (SELER) Brokuły gotowane 50 g Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 100 g Liść salaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Mleko w kartoniku 1szt/200ml 200 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 1 844,1 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 239 Sól [g] 2,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Glukoza [g] 23,5 Fruktoza [g] 22,7 Laktoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 85 Witamina A [mg] 738,9 Witamina C [mg] 208,2 WW [Por] 24,1 Sód [mg] 1 460,7</p>
	Dieta podstawowa 2-3 lata	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 100 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Szyńka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 40 g Ogórek świeży zielony 50 g Bułka pszenna 1/2szt 40 g (GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g Roszponka 10 g</p>	<p>Smoothie banan, truskawka, migdały 100 g (ORZECHY)</p>	<p>Zupa wiejska z groszkiem i ziemniakami 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 75 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 50 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Brokuły gotowane 75 g Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 50 g Liść salaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Mleko w kartoniku 1szt/200ml 200 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 1 203,4 Białko ogółem [g] 47,5 Tłuszcz [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 155,9 Sól [g] 1,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Glukoza [g] 19,7 Fruktoza [g] 19,3 Laktoza [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 68,7 Witamina A [mg] 535,5 Witamina C [mg] 165,9 WW [Por] 15,6 Sód [mg] 706,9</p>

2026-06-09 wtorek	Dieta łatwostrawna 10-18 lat	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Roszponka 10 g</p>	<p>Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (ORZECHY)</p>	<p>Zupa wiejska z groszkiem i ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Brokuły gotowane 150 g Napój herbaciany b/cukru 200 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Mleko w kartoniku 1szt/200ml 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 242,9 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Sól [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Glukoza [g] 23,5 Fruktoza [g] 27,3 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 101,8 Witamina A [mg] 1 198,1 Witamina C [mg] 268,4 WW [Por] 28,7 Sód [mg] 1 551,9</p>
	Dieta łatwostrawna 4-9 lat	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 200 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Roszponka 10 g</p>	<p>Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (ORZECHY)</p>	<p>Zupa wiejska z groszkiem i ziemniakami 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Brokuły gotowane 100 g Napój herbaciany b/cukru 200 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Mleko w kartoniku 1szt/200ml 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 840,7 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 250,6 Sól [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Glukoza [g] 22,6 Fruktoza [g] 26,5 Laktoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 96,4 Witamina A [mg] 1 010,6 Witamina C [mg] 219,4 WW [Por] 25,4 Sód [mg] 1 344,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-09 wtorek	Dieta łatwostrawna 1-3 lata	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 100 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Bułka pszenna 1/2szt 40 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Roszponka 10 g</p>	<p>Smoothie banan, truskawka, migdały 100 g (ORZECY)</p>	<p>Zupa wiejska z groszkiem i ziemniakami 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 75 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 50 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Brokuły gotowane 75 g Napój herbaciany b/cukru 200 g Sos pomidorowy 70 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 50 g Liść salaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Mleko w kartoniku 1szt/200ml 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 239,8 Białko ogółem [g] 45,9 Tłuszcz [g] 41,9 Węglowodany ogółem [g] 166,6 Sól [g] 1,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Glukoza [g] 19,2 Fruktoza [g] 22,9 Laktoza [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 79,7 Witamina A [mg] 690,2 Witamina C [mg] 150,2 WW [Por] 16,8 Sód [mg] 755,3</p>
2026-06-09 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat	<p>Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 20 g Pasta z pieczonej ciecierzycy 40 g Ogórek świeży zielony 100 g Chleb razowy psz-żyt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 g Roszponka 10 g</p>	<p>Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (ORZECY)</p>	<p>Zupa wiejska z groszkiem i ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 180 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Napój herbaciany b/cukru 200 g Brokuły gotowane 75 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g (SELER) Sos jogurtowo-koperkowy 150 g (MLEKO)</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść salaty 5 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 176,4 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 12,2 Laktoza [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 50 Witamina A [mg] 898,5 Witamina C [mg] 220,3 WW [Por] 28,5 Sód [mg] 3 506,7</p>

2026-06-09 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-9 lat	Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 20 g Pasta z pieczonej ciecierzycy 40 g Ogórek świeży zielony 100 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 g Roszponka 10 g	Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (ORZECHY)	Zupa wiejska z groszkiem i ziemniakami 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 100 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Napój herbaciany b/cukru 200 g Brokuly gotowane 50 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 50 g (SELER) Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g Słonecznik luskany 15 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 1 814,8 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 228,8 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Glukoza [g] 12 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 43,5 Witamina A [mg] 760,3 Witamina C [mg] 196 WW [Por] 23 Sód [mg] 2 697
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-3 lata	Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 40 g Ogórek świeży zielony 50 g Bułka grahamka 1/2 szt 80 g (GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 g Roszponka 10 g	Smoothie banan, truskawka, migdały 100 g (ORZECHY)	Zupa wiejska z groszkiem i ziemniakami 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 75 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 50 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Napój herbaciany b/cukru 200 g Brokuly gotowane 75 g Sos jogurtowo-koperkowy 70 g (MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g Słonecznik luskany 15 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 1 224,8 Białko ogółem [g] 61,3 Tłuszcz [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 141,4 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 2,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 28,3 Witamina A [mg] 563,3 Witamina C [mg] 154 WW [Por] 14,2 Sód [mg] 1 753