Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-15 do dnia 2026-11-24 KUCHNIA CATERINGOWA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-15 niedziela	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g, Zawiera: **MLE** Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Kartoflanka 400 ml, Zawiera: **SEL** Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 300 g, Zawiera: **GLU, SEL** Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **MLE, SEL, GOR** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 077** **Białko ogółem [g] 100,2** **Tłuszcz [g] 59** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8** **Węglowodany ogółem [g] 298,7** **suma cukrów prostych [g] 45** **Sól [g] 7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5** **Sód [mg] 2 811,1**
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pieczywo pszenne 120 g Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g Polędwica drobiowa 20 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Kartoflanka 400 ml Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 300 g Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g Serek naturalny 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 077** **Białko ogółem [g] 100,2** **Tłuszcz [g] 59** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8** **Węglowodany ogółem [g] 298,7** **suma cukrów prostych [g] 45** **Sól [g] 7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5** **Sód [mg] 2 811,1**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml, Zawiera: **GLU** Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g, Zawiera: **MLE** Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Polędwica sopocka 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02**	Kartoflanka 400 ml, Zawiera: **SEL** Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 300 g, Zawiera: **GLU, SEL** Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **MLE, SEL, GOR** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 922,9** **Białko ogółem [g] 97,3** **Tłuszcz [g] 53,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6** **Węglowodany ogółem [g] 281,7** **suma cukrów prostych [g] 33,1** **Sól [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 37** **Sód [mg] 2 935,8**

2026-11-16 poniedziałek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: **SOJ** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Jarzynowa 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Gulasz drobiowy 150 g, Zawiera: **GLU** Ryż na sypko 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g, Zawiera: **MLE** Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 032,3** **Białko ogółem [g] 86,7** **Tłuszcz [g] 64,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3** **Węglowodany ogółem [g] 289** **suma cukrów prostych [g] 38,3** **Sól [g] 7,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **Sód [mg] 2 843,8**
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: **SOJ** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Jarzynowa 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Gulasz drobiowy 150 g, Zawiera: **GLU** Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 026,4** **Białko ogółem [g] 95,5** **Tłuszcz [g] 57,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9** **Węglowodany ogółem [g] 296,7** **suma cukrów prostych [g] 40** **Sól [g] 6,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **Sód [mg] 2 777,7**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z PŁATKÓW OWSIANYCH 300 ml, Zawiera: **GLU** Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: **SOJ** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	Jarzynowa 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Gulasz drobiowy 150 g, Zawiera: **GLU** Ryż na sypko 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g, Zawiera: **MLE** Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 20 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 915,4** **Białko ogółem [g] 82,1** **Tłuszcz [g] 61,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6** **Węglowodany ogółem [g] 278,6** **suma cukrów prostych [g] 32,8** **Sól [g] 7** **Błonnik pokarmowy [g] 40,4** **Sód [mg] 2 826,4**

2026-11-17 wtorek	Podstawowa	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g, Zawiera: **MLE** Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Pieczeń rzymska 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g, Zawiera: **GLU, MLE** Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 123,1** **Białko ogółem [g] 102** **Tłuszcz [g] 60,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **Węglowodany ogółem [g] 303,6** **suma cukrów prostych [g] 61,8** **Sól [g] 8,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6** **Sód [mg] 3 597,9**
	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g, Zawiera: **MLE** Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Pieczeń rzymska 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g, Zawiera: **GLU, MLE** Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 123,1** **Białko ogółem [g] 102** **Tłuszcz [g] 60,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **Węglowodany ogółem [g] 303,6** **suma cukrów prostych [g] 61,8** **Sól [g] 8,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6** **Sód [mg] 3 597,9**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z RYŻU 300 ml Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Polędwica sopocka 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02**	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Pieczeń rzymska 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g, Zawiera: **GLU, MLE** Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 952,7** **Białko ogółem [g] 100,8** **Tłuszcz [g] 55,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17** **Węglowodany ogółem [g] 280,1** **suma cukrów prostych [g] 39,1** **Sól [g] 9,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9** **Sód [mg] 3 727,6**

2026-11-18 środa	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g, Zawiera: **SOJ** Ser żółty 20 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml, Zawiera: **GLU, MLE**		BARSZCZ BIAŁY 400 ml, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL** Może zawierać: **GOR, SEZ, S02** Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g, Zawiera: **GLU, MLE** Jabłko 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g, Zawiera: **GLU, RYB, SEL** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 063,1** **Białko ogółem [g] 90,1** **Tłuszcz [g] 53,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2** **Węglowodany ogółem [g] 317,7** **suma cukrów prostych [g] 53,6** **Sól [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **Sód [mg] 3 162,8**
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g, Zawiera: **SOJ** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml, Zawiera: **GLU, MLE**		BARSZCZ BIAŁY 400 ml, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL** Może zawierać: **GOR, SEZ, S02** Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g, Zawiera: **GLU, MLE** Jabłko pieczone 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g, Zawiera: **GLU, RYB, SEL** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 056** **Białko ogółem [g] 92,5** **Tłuszcz [g] 51,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6** **Węglowodany ogółem [g] 319,4** **suma cukrów prostych [g] 55** **Sól [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,2** **Sód [mg] 3 176,7**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z PŁATKÓW OWSIANYCH 300 ml, Zawiera: **GLU** Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g, Zawiera: **SOJ** Ser żółty 20 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	BARSZCZ BIAŁY 400 ml, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL** Może zawierać: **GOR, SEZ, S02** Makaron razowy ze szpinakiem i twarogiem 350 g, Zawiera: **GLU, MLE** Może zawierać: **JAJ** Jabłko 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g, Zawiera: **GLU, RYB, SEL** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 20 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 829,5** **Białko ogółem [g] 75,5** **Tłuszcz [g] 46,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7** **Węglowodany ogółem [g] 298,2** **suma cukrów prostych [g] 38,1** **Sól [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 40,2** **Sód [mg] 3 159,3**

2026-11-19 czwartek	Podstawowa	Makaron na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		BARSZCZ CZERWONY 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g, Zawiera: **GLU** Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **MLE, SEL, GOR** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 110,1** **Białko ogółem [g] 102,3** **Tłuszcz [g] 59,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3** **Węglowodany ogółem [g] 304,4** **suma cukrów prostych [g] 48,1** **Sól [g] 7** **Błonnik pokarmowy [g] 25** **Sód [mg] 2 810,4**
	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Polędwica sopocka 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		BARSZCZ CZERWONY 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g, Zawiera: **GLU** Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **MLE, SEL, GOR** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 050,3** **Białko ogółem [g] 101,3** **Tłuszcz [g] 53,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6** **Węglowodany ogółem [g] 302,9** **suma cukrów prostych [g] 47,5** **Sól [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8** **Sód [mg] 2 944**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml, Zawiera: **GLU** Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Polędwica sopocka 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02**	BARSZCZ CZERWONY 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g, Zawiera: **GLU** Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **MLE, SEL, GOR** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 914,8** **Białko ogółem [g] 97,6** **Tłuszcz [g] 53,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1** **Węglowodany ogółem [g] 279,3** **suma cukrów prostych [g] 36** **Sól [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 37,3** **Sód [mg] 2 935,2**

2026-11-20 piątek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: **SOJ** Ser żółty 20 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Krupnik 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Miruna panierowana 150 g, Zawiera: **GLU, JAJ, RYB** Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g, Zawiera: **MLE** Dżem 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 071,7** **Białko ogółem [g] 100,7** **Tłuszcz [g] 50,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9** **Węglowodany ogółem [g] 317,1** **suma cukrów prostych [g] 46,7** **Sól [g] 8,6** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **Sód [mg] 3 483**
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: **SOJ** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Krupnik 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Pulpet rybny 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, RYB** SOS KOPERKOWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA 200 g, Zawiera: **GLU** Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g, Zawiera: **MLE** Dżem 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 005,3** **Białko ogółem [g] 85,7** **Tłuszcz [g] 44,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7** **Węglowodany ogółem [g] 329,7** **suma cukrów prostych [g] 52,7** **Sól [g] 9,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Sód [mg] 3 680,4**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml, Zawiera: **GLU** Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: **SOJ** Ser żółty 20 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	Krupnik 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Pulpet rybny 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, RYB** SOS KOPERKOWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka gotowana 30 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 20 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 874,9** **Białko ogółem [g] 82,8** **Tłuszcz [g] 47,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7** **Węglowodany ogółem [g] 298,7** **suma cukrów prostych [g] 30,4** **Sól [g] 9,8** **Błonnik pokarmowy [g] 39** **Sód [mg] 3 980,6**

2026-11-21 sobota	Podstawowa	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g, Zawiera: **SOJ** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g, Zawiera: **GLU, SEL** Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g, Zawiera: **MLE** Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02** Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 5 g Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 959,4** **Białko ogółem [g] 95,3** **Tłuszcz [g] 54,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8** **Węglowodany ogółem [g] 286** **suma cukrów prostych [g] 40,4** **Sól [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2** **Sód [mg] 2 979**
	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g, Zawiera: **SOJ** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g, Zawiera: **GLU, SEL** Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g, Zawiera: **MLE** Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02** Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 5 g Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 956,4** **Białko ogółem [g] 95,1** **Tłuszcz [g] 54,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8** **Węglowodany ogółem [g] 285,4** **suma cukrów prostych [g] 40,1** **Sól [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **Sód [mg] 2 978**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z RYŻU 300 ml Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g, Zawiera: **SOJ** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g, Zawiera: **GLU, SEL** Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g, Zawiera: **MLE** Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02** Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 20 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 5 g Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 904,1** **Białko ogółem [g] 91,3** **Tłuszcz [g] 50,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9** **Węglowodany ogółem [g] 291,9** **suma cukrów prostych [g] 34,8** **Sól [g] 7,6** **Błonnik pokarmowy [g] 42,3** **Sód [mg] 3 045,5**

2026-11-22 niedziela	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g, Zawiera: **MLE** Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Zacierkowa 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** PULPET WIEPRZOWY 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** SOS POMIDOROWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **MLE, SEL, GOR** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 075,4** **Białko ogółem [g] 102,2** **Tłuszcz [g] 56,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4** **Węglowodany ogółem [g] 303,1** **suma cukrów prostych [g] 46,5** **Sól [g] 7,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4** **Sód [mg] 3 199**
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pieczywo pszenne 110 g Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g Polędwica drobiowa 20 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Zacierkowa 400 ml PULPET WIEPRZOWY 120 g SOS POMIDOROWY 100 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g Serek naturalny 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 075,4** **Białko ogółem [g] 102,2** **Tłuszcz [g] 56,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4** **Węglowodany ogółem [g] 303,1** **suma cukrów prostych [g] 46,5** **Sól [g] 7,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4** **Sód [mg] 3 199**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z PŁATKÓW OWSIANYCH 300 ml, Zawiera: **GLU** Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g, Zawiera: **MLE** Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szynka gotowana 30 g, Zawiera: **SOJ**	Zacierkowa 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** PULPET WIEPRZOWY 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** SOS POMIDOROWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **MLE, SEL, GOR** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 963,4** **Białko ogółem [g] 98,2** **Tłuszcz [g] 52,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5** **Węglowodany ogółem [g] 295,7** **suma cukrów prostych [g] 35,1** **Sól [g] 8,3** **Błonnik pokarmowy [g] 43,3** **Sód [mg] 3 353,4**

2026-11-23 poniedziałek	Podstawowa	Makaron na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: **SOJ** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Dyniowa 400 ml, Zawiera: **MLE** UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 g Surówka z burakow i jabłka 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kefir naturalny 200 ml, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 963,2** **Białko ogółem [g] 89,3** **Tłuszcz [g] 61,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5** **Węglowodany ogółem [g] 273,8** **suma cukrów prostych [g] 50,8** **Sól [g] 7,1** **Błonnik pokarmowy [g] 20,9** **Sód [mg] 2 817,9**
	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: **SOJ** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Dyniowa 400 ml, Zawiera: **MLE** UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 g Surówka z burakow i jabłka 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g, Zawiera: **MLE** Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kefir naturalny 200 ml, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 945,8** **Białko ogółem [g] 92,7** **Tłuszcz [g] 57,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1** **Węglowodany ogółem [g] 274,5** **suma cukrów prostych [g] 52,3** **Sól [g] 6,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20,7** **Sód [mg] 2 738,3**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml, Zawiera: **GLU** Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: **SOJ** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	Dyniowa 400 ml, Zawiera: **MLE** UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 g Surówka z burakow i jabłka 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kefir naturalny 200 ml, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 861,7** **Białko ogółem [g] 83,9** **Tłuszcz [g] 57,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6** **Węglowodany ogółem [g] 268,8** **suma cukrów prostych [g] 45,2** **Sól [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6** **Sód [mg] 2 877,6**

2026-11-24 wtorek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g, Zawiera: **MLE** Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		RYŻOWA 400 ml, Zawiera: **SEL** Gołąbki bez zawijania 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ** SOS POMIDOROWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 20 g Ogórek kwaszony 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 049,7** **Białko ogółem [g] 94,3** **Tłuszcz [g] 52,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7** **Węglowodany ogółem [g] 313,2** **suma cukrów prostych [g] 54,2** **Sól [g] 8,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6** **Sód [mg] 3 403,2**
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g, Zawiera: **MLE** Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		RYŻOWA 400 ml, Zawiera: **SEL** Gołąbki bez zawijania 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ** SOS POMIDOROWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 054,3** **Białko ogółem [g] 94,3** **Tłuszcz [g] 52,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7** **Węglowodany ogółem [g] 314,5** **suma cukrów prostych [g] 55,8** **Sól [g] 7,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **Sód [mg] 3 056,1**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml, Zawiera: **GLU** Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g, Zawiera: **MLE** Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR** Pomidor 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szynka gotowana 30 g, Zawiera: **SOJ**	RYŻOWA 400 ml, Zawiera: **SEL** Gołąbki bez zawijania 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ** SOS POMIDOROWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 20 g Ogórek kwaszony 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 915,1** **Białko ogółem [g] 95,1** **Tłuszcz [g] 47,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15** **Węglowodany ogółem [g] 296** **suma cukrów prostych [g] 31,7** **Sól [g] 9,2** **Błonnik pokarmowy [g] 38,3** **Sód [mg] 3 691,1**

Powiatowe Centrum Zdrowia Sp. z o.o. w Otwocku
Batorego 44, 05-400, Otwock

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut),
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy i pochodne,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,