Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-04 KUCHNIA CATERINGOWA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-26 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		Jarzynowa 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g, Zawiera: **SEL** Bukiet warzyw gotowanych 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** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 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] 1 983** **Białko ogółem [g] 91,8** **Tłuszcz [g] 49,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8** **Węglowodany ogółem [g] 307,5** **suma cukrów prostych [g] 37,9** **Sól [g] 7,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3** **Sód [mg] 2 834,5**
	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		Jarzynowa 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g, Zawiera: **SEL** Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 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	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] 1 978,8** **Białko ogółem [g] 97,1** **Tłuszcz [g] 46,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8** **Węglowodany ogółem [g] 308,6** **suma cukrów prostych [g] 39,7** **Sól [g] 6,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30,1** **Sód [mg] 2 759,3**
	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**	Jarzynowa 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g, Zawiera: **SEL** Bukiet warzyw gotowanych 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** Pomidor 50 g 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] 1 870** **Białko ogółem [g] 86** **Tłuszcz [g] 45,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9** **Węglowodany ogółem [g] 300,9** **suma cukrów prostych [g] 32** **Sól [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 44** **Sód [mg] 2 900,1**

2026-10-27 wtorek	Podstawowa	Płatki owsiane 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		POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Ziemniaki gotowane 200 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 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] 2 001,6** **Białko ogółem [g] 89,6** **Tłuszcz [g] 58,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6** **Węglowodany ogółem [g] 291,5** **suma cukrów prostych [g] 62,3** **Sól [g] 8,2** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6** **Sód [mg] 3 309,9**
	Łatwostrawna	Płatki owsiane 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		POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Ziemniaki gotowane 200 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 kurczaka 80 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 004,4** **Białko ogółem [g] 89,5** **Tłuszcz [g] 58,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6** **Węglowodany ogółem [g] 292,4** **suma cukrów prostych [g] 63,6** **Sól [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,9** **Sód [mg] 2 962,1**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z PŁATKÓW OWSIANYCH 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**	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Ziemniaki gotowane 200 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 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] 1 872,6** **Białko ogółem [g] 91** **Tłuszcz [g] 54,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1** **Węglowodany ogółem [g] 272,8** **suma cukrów prostych [g] 40** **Sól [g] 8,9** **Błonnik pokarmowy [g] 38,2** **Sód [mg] 3 598,2**

2026-10-28 środa	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g, Zawiera: **SOJ** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		RYŻOWA 400 ml, Zawiera: **SEL** UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA 200 g, Zawiera: **GLU** Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z ryzem i wrzywami 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kefir naturalny 200 ml, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 899,4** **Białko ogółem [g] 84,9** **Tłuszcz [g] 50,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4** **Węglowodany ogółem [g] 290,6** **suma cukrów prostych [g] 48,2** **Sól [g] 8,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,4** **Sód [mg] 3 415,2**
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pieczywo pszenne 110 g Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g Serek naturalny 50 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		RYŻOWA 400 ml UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z ryzem i wrzywami 80 g Polędwica drobiowa 20 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kefir naturalny 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 899,4** **Białko ogółem [g] 84,9** **Tłuszcz [g] 50,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4** **Węglowodany ogółem [g] 290,6** **suma cukrów prostych [g] 48,2** **Sól [g] 8,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,4** **Sód [mg] 3 415,2**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml, Zawiera: **GLU** Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g, Zawiera: **SOJ** 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**	RYŻOWA 400 ml, Zawiera: **SEL** UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 200 g, Zawiera: **MLE** Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z ryzem i wrzywami 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kefir naturalny 200 ml, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 871,5** **Białko ogółem [g] 81,1** **Tłuszcz [g] 51,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7** **Węglowodany ogółem [g] 288,6** **suma cukrów prostych [g] 43,3** **Sól [g] 8,4** **Błonnik pokarmowy [g] 37,1** **Sód [mg] 3 432,1**

2026-10-29 czwartek	Podstawowa	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pieczywo pszenne 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		Kartoflanka 400 ml, Zawiera: **SEL** PULPET DROBIOWY 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** SOS KOPERKOWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Kasza jeczmienna 150 g, Zawiera: **GLU** Fasolka szparagowa pieczona 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** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 922,2** **Białko ogółem [g] 88,7** **Tłuszcz [g] 60,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1** **Węglowodany ogółem [g] 269** **suma cukrów prostych [g] 40,1** **Sól [g] 7,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6** **Sód [mg] 3 135,8**
	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Szynka gotowana 50 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Kartoflanka 400 ml, Zawiera: **SEL** PULPET DROBIOWY 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** SOS KOPERKOWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Kasza jeczmienna 150 g, Zawiera: **GLU** Fasolka szparagowa pieczona 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** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 866,9** **Białko ogółem [g] 87,9** **Tłuszcz [g] 54,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6** **Węglowodany ogółem [g] 267,7** **suma cukrów prostych [g] 39,4** **Sól [g] 8,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,4** **Sód [mg] 3 340,1**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z RYŻU 300 ml Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szynka gotowana 50 g, Zawiera: **SOJ**	Kartoflanka 400 ml, Zawiera: **SEL** PULPET DROBIOWY 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** SOS KOPERKOWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Kasza jeczmienna 150 g, Zawiera: **GLU** 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 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 836,7** **Białko ogółem [g] 87,1** **Tłuszcz [g] 55,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3** **Węglowodany ogółem [g] 266,4** **suma cukrów prostych [g] 27,8** **Sól [g] 8,5** **Błonnik pokarmowy [g] 37,3** **Sód [mg] 3 414,4**

2026-10-30 piątek	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** Ser żółty 20 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		BARSZCZ BIAŁY 400 ml, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL** Może zawierać: **GOR, SEZ, S02** 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 drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 002,1** **Białko ogółem [g] 99,8** **Tłuszcz [g] 51,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17** **Węglowodany ogółem [g] 298,4** **suma cukrów prostych [g] 47,9** **Sól [g] 8,6** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2** **Sód [mg] 3 491,4**
	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 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		BARSZCZ BIAŁY 400 ml, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL** Może zawierać: **GOR, SEZ, S02** Miruna pieczona 150 g, Zawiera: **RYB** Ziemniaki gotowane 200 g SOS GRECKI 200 g, Zawiera: **SEL** 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 10 g Pomidor 60 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] 2 007,9** **Białko ogółem [g] 99,8** **Tłuszcz [g] 55,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6** **Węglowodany ogółem [g] 291,4** **suma cukrów prostych [g] 53,2** **Sól [g] 8,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2** **Sód [mg] 3 285,1**
	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** 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** Miruna pieczona 150 g, Zawiera: **RYB** 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** Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 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] 1 774,1** **Białko ogółem [g] 95,7** **Tłuszcz [g] 47** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1** **Węglowodany ogółem [g] 261,2** **suma cukrów prostych [g] 31,1** **Sól [g] 8,9** **Błonnik pokarmowy [g] 38,7** **Sód [mg] 3 535,6**

2026-10-31 sobota	Podstawowa	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pieczywo pszenne 120 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** 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 Carpaccio z twarogu i buraka 140 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 10 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] 2 094,7** **Białko ogółem [g] 95,3** **Tłuszcz [g] 60,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2** **Węglowodany ogółem [g] 305,3** **suma cukrów prostych [g] 42,4** **Sól [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8** **Sód [mg] 2 919,1**
	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml Pieczywo pszenne 120 g Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g Serek naturalny 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 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 Carpaccio z twarogu i buraka 140 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 094,7** **Białko ogółem [g] 95,3** **Tłuszcz [g] 60,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2** **Węglowodany ogółem [g] 305,3** **suma cukrów prostych [g] 42,4** **Sól [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8** **Sód [mg] 2 919,1**
	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 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, 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 Carpaccio z twarogu i buraka 140 g, Zawiera: **MLE** Szynka gotowana 20 g, Zawiera: **SOJ** Sałata masłowa 10 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] 2 010,4** **Białko ogółem [g] 93,6** **Tłuszcz [g] 56,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5** **Węglowodany ogółem [g] 300,8** **suma cukrów prostych [g] 36,8** **Sól [g] 7,6** **Błonnik pokarmowy [g] 39,5** **Sód [mg] 3 028,1**

2026-11-01 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		Zacierkowa 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Filet z indyka duszony w sosie 110 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** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 130,2** **Białko ogółem [g] 105,5** **Tłuszcz [g] 56,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1** **Węglowodany ogółem [g] 312,2** **suma cukrów prostych [g] 40,9** **Sól [g] 6,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6** **Sód [mg] 2 788,6**
	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		Zacierkowa 400 ml Filet z indyka duszony w sosie 110 g Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 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] 2 130,2** **Białko ogółem [g] 105,5** **Tłuszcz [g] 56,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1** **Węglowodany ogółem [g] 312,2** **suma cukrów prostych [g] 40,9** **Sól [g] 6,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6** **Sód [mg] 2 788,6**
	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**	Zacierkowa 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Filet z indyka duszony w sosie 110 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** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 976,1** **Białko ogółem [g] 102,6** **Tłuszcz [g] 50,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9** **Węglowodany ogółem [g] 295,2** **suma cukrów prostych [g] 29** **Sól [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 35,1** **Sód [mg] 2 913,3**

2026-11-02 poniedziałek	Podstawowa	Makaron 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** Gulasz drobiowy 150 g, Zawiera: **GLU** Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g 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] 2 044,8** **Białko ogółem [g] 89,9** **Tłuszcz [g] 54,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2** **Węglowodany ogółem [g] 313,9** **suma cukrów prostych [g] 37,6** **Sól [g] 8,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3** **Sód [mg] 3 233,3**
	Łatwostrawna	Makaron 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** Gulasz drobiowy 150 g, Zawiera: **GLU** Ziemniaki gotowane 200 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] 2 040,6** **Białko ogółem [g] 95,2** **Tłuszcz [g] 51,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1** **Węglowodany ogółem [g] 315,1** **suma cukrów prostych [g] 39,5** **Sól [g] 7,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30,1** **Sód [mg] 3 158,1**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z RYŻU 300 ml 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**	Krupnik 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Gulasz drobiowy 150 g, Zawiera: **GLU** 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 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] 1 879,1** **Białko ogółem [g] 81,9** **Tłuszcz [g] 49,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1** **Węglowodany ogółem [g] 298** **suma cukrów prostych [g] 31,8** **Sól [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 43,6** **Sód [mg] 3 217,1**

2026-11-03 wtorek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pieczywo pszenne 120 g Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml Pieczeń rzymska 120 g Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 149,9** **Białko ogółem [g] 103,9** **Tłuszcz [g] 62,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2** **Węglowodany ogółem [g] 304,7** **suma cukrów prostych [g] 62** **Sól [g] 8,9** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1** **Sód [mg] 3 597,9**
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pieczywo pszenne 120 g Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml Pieczeń rzymska 120 g Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 149,9** **Białko ogółem [g] 103,9** **Tłuszcz [g] 62,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2** **Węglowodany ogółem [g] 304,7** **suma cukrów prostych [g] 62** **Sól [g] 8,9** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1** **Sód [mg] 3 597,9**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z PŁATKÓW OWSIANYCH 300 ml, Zawiera: **GLU** 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] 1 968,7** **Białko ogółem [g] 103,4** **Tłuszcz [g] 58,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6** **Węglowodany ogółem [g] 275,3** **suma cukrów prostych [g] 39,5** **Sól [g] 9,2** **Błonnik pokarmowy [g] 37,2** **Sód [mg] 3 727,1**

2026-11-04 środa	Podstawowa	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasztet wieprzowo-drobiowy 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		BARSZCZ CZERWONY 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** 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] 2 035,8** **Białko ogółem [g] 94,5** **Tłuszcz [g] 46,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1** **Węglowodany ogółem [g] 323,7** **suma cukrów prostych [g] 51,8** **Sól [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,9** **Sód [mg] 3 168,2**
	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasztet wieprzowo-drobiowy 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		BARSZCZ CZERWONY 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** 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] 2 035,8** **Białko ogółem [g] 94,5** **Tłuszcz [g] 46,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1** **Węglowodany ogółem [g] 323,7** **suma cukrów prostych [g] 51,8** **Sól [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,9** **Sód [mg] 3 168,2**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z RYŻU 300 ml Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasztet wieprzowo-drobiowy 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ** 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**	BARSZCZ CZERWONY 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** 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] 1 913,5** **Białko ogółem [g] 85,8** **Tłuszcz [g] 41,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9** **Węglowodany ogółem [g] 319,7** **suma cukrów prostych [g] 45,7** **Sól [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 40,3** **Sód [mg] 3 254,2**

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,