Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-25 do dnia 2026-12-04 KUCHNIA CATERINGOWA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-25 środa	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** 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 marchewki i jabłka bez cukru 200 g, Zawiera: **MLE** 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** 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] 1 919** **Białko ogółem [g] 78,7** **Tłuszcz [g] 55,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8** **Węglowodany ogółem [g] 289,8** **suma cukrów prostych [g] 44,9** **Sól [g] 8,1** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4** **Sód [mg] 3 297,3**
	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** 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 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** 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] 1 886,6** **Białko ogółem [g] 79,1** **Tłuszcz [g] 49,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6** **Węglowodany ogółem [g] 294,8** **suma cukrów prostych [g] 44,5** **Sól [g] 8,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,6** **Sód [mg] 3 340**
	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** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** 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** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 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] 1 866,7** **Białko ogółem [g] 74,9** **Tłuszcz [g] 51,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9** **Węglowodany ogółem [g] 296,3** **suma cukrów prostych [g] 39,6** **Sól [g] 8,4** **Błonnik pokarmowy [g] 39,7** **Sód [mg] 3 364,8**

2026-11-26 czwartek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, 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** 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** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 957** **Białko ogółem [g] 91,8** **Tłuszcz [g] 62,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5** **Węglowodany ogółem [g] 271,5** **suma cukrów prostych [g] 41,3** **Sól [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Sód [mg] 3 163,8**
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, 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** 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** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 901,7** **Białko ogółem [g] 91** **Tłuszcz [g] 57,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19** **Węglowodany ogółem [g] 270,2** **suma cukrów prostych [g] 40,6** **Sól [g] 8,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **Sód [mg] 3 368,1**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z PŁATKÓW OWSIANYCH 300 ml, Zawiera: **GLU** 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	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** 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** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 866,8** **Białko ogółem [g] 91,3** **Tłuszcz [g] 58,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8** **Węglowodany ogółem [g] 264,2** **suma cukrów prostych [g] 29,8** **Sól [g] 8,6** **Błonnik pokarmowy [g] 42,6** **Sód [mg] 3 444,1**

2026-11-27 piątek	Podstawowa	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pieczywo pszenne 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		Jarzynowa 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, 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 110 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] 1 947,1** **Białko ogółem [g] 99,3** **Tłuszcz [g] 48,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7** **Węglowodany ogółem [g] 290,7** **suma cukrów prostych [g] 48,5** **Sól [g] 8,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4** **Sód [mg] 3 417,5**
	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **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** 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 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] 1 982,4** **Białko ogółem [g] 100,1** **Tłuszcz [g] 53,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2** **Węglowodany ogółem [g] 289,6** **suma cukrów prostych [g] 54,2** **Sól [g] 8,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Sód [mg] 3 254,2**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z RYŻU 300 ml Pieczywo razowe 120 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: **SOJ** Ser żółty 20 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	Jarzynowa 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** 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 120 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 70 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] 1 832,5** **Białko ogółem [g] 97,3** **Tłuszcz [g] 44,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8** **Węglowodany ogółem [g] 281,3** **suma cukrów prostych [g] 32,8** **Sól [g] 9,1** **Błonnik pokarmowy [g] 40,6** **Sód [mg] 3 639,5**

2026-11-28 sobota	Podstawowa	Makaron na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, 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		BARSZCZ BIAŁY 400 ml, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL** Może zawierać: **GOR, SEZ, S02** RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g, Zawiera: **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] 2 064,4** **Białko ogółem [g] 95** **Tłuszcz [g] 54,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7** **Węglowodany ogółem [g] 312,5** **suma cukrów prostych [g] 40,8** **Sól [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 26,3** **Sód [mg] 2 924**
	Łatwostrawna	Makaron 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		BARSZCZ BIAŁY 400 ml RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 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] 2 064,4** **Białko ogółem [g] 95** **Tłuszcz [g] 54,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7** **Węglowodany ogółem [g] 312,5** **suma cukrów prostych [g] 40,8** **Sól [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 26,3** **Sód [mg] 2 924**
	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** 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** RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g, Zawiera: **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] 1 922,5** **Białko ogółem [g] 91,5** **Tłuszcz [g] 50,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15** **Węglowodany ogółem [g] 295,7** **suma cukrów prostych [g] 35,1** **Sól [g] 7,5** **Błonnik pokarmowy [g] 39,6** **Sód [mg] 3 032,2**

2026-11-29 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		Krupnik 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** SZYNKA DUSZONA W SOSIE 110 g, Zawiera: **GLU** Ziemniaki gotowane 200 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] 2 062,2** **Białko ogółem [g] 106,3** **Tłuszcz [g] 54,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2** **Węglowodany ogółem [g] 300,4** **suma cukrów prostych [g] 42,5** **Sól [g] 7,9** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **Sód [mg] 3 189,8**
	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		Krupnik 400 ml SZYNKA DUSZONA W SOSIE 110 g Ziemniaki gotowane 200 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] 2 062,2** **Białko ogółem [g] 106,3** **Tłuszcz [g] 54,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2** **Węglowodany ogółem [g] 300,4** **suma cukrów prostych [g] 42,5** **Sól [g] 7,9** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **Sód [mg] 3 189,8**
	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**	Krupnik 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** SZYNKA DUSZONA W SOSIE 110 g, Zawiera: **GLU** 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 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] 1 908,1** **Białko ogółem [g] 103,4** **Tłuszcz [g] 48,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16** **Węglowodany ogółem [g] 283,4** **suma cukrów prostych [g] 30,6** **Sól [g] 8,2** **Błonnik pokarmowy [g] 37,8** **Sód [mg] 3 314,5**

2026-11-30 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** Ser żółty 20 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 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] 1 998,1** **Białko ogółem [g] 87,2** **Tłuszcz [g] 53** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9** **Węglowodany ogółem [g] 306,2** **suma cukrów prostych [g] 49,2** **Sól [g] 7,1** **Błonnik pokarmowy [g] 25,9** **Sód [mg] 2 881,6**
	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		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 Szynka gotowana 50 g, Zawiera: **SOJ** 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] 1 935,7** **Białko ogółem [g] 88,9** **Tłuszcz [g] 45,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8** **Węglowodany ogółem [g] 306,6** **suma cukrów prostych [g] 49,8** **Sól [g] 7,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25,9** **Sód [mg] 3 099,8**
	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 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 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] 1 865** **Białko ogółem [g] 79,2** **Tłuszcz [g] 49,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9** **Węglowodany ogółem [g] 296,4** **suma cukrów prostych [g] 43,1** **Sól [g] 7,4** **Błonnik pokarmowy [g] 40,1** **Sód [mg] 2 967,1**

2026-12-01 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 70 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 Ogórek kwaszony 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 120,3** **Białko ogółem [g] 102,1** **Tłuszcz [g] 60,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **Węglowodany ogółem [g] 302,7** **suma cukrów prostych [g] 60,5** **Sól [g] 9,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **Sód [mg] 3 945,7**
	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 70 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** Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 124,9** **Białko ogółem [g] 102,1** **Tłuszcz [g] 60,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **Węglowodany ogółem [g] 304** **suma cukrów prostych [g] 62** **Sól [g] 8,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,7** **Sód [mg] 3 598,6**
	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 70 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 Ogórek kwaszony 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 949,9** **Białko ogółem [g] 100,9** **Tłuszcz [g] 55,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17** **Węglowodany ogółem [g] 279,1** **suma cukrów prostych [g] 37,8** **Sól [g] 10,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6** **Sód [mg] 4 075,4**

2026-12-02 środa	Podstawowa	Makaron na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, 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** 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 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] 2 018,1** **Białko ogółem [g] 85,8** **Tłuszcz [g] 55,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1** **Węglowodany ogółem [g] 309,4** **suma cukrów prostych [g] 38,3** **Sól [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **Sód [mg] 2 976,1**
	Łatwostrawna	Makaron 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 Gulasz drobiowy 150 g Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 018,1** **Białko ogółem [g] 85,8** **Tłuszcz [g] 55,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1** **Węglowodany ogółem [g] 309,4** **suma cukrów prostych [g] 38,3** **Sól [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **Sód [mg] 2 976,1**
	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 70 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** 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 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] 1 877** **Białko ogółem [g] 81,9** **Tłuszcz [g] 51,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6** **Węglowodany ogółem [g] 293,2** **suma cukrów prostych [g] 33,1** **Sól [g] 7,4** **Błonnik pokarmowy [g] 42,5** **Sód [mg] 3 035,8**

2026-12-03 czwartek	Podstawowa	Kasza manna 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		Zacierkowa 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** SCHAB DUSZONY w sosie 110 g, Zawiera: **GLU** Kasza jeczmienna 150 g, Zawiera: **GLU** 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] 2 141,8** **Białko ogółem [g] 101,1** **Tłuszcz [g] 61,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2** **Węglowodany ogółem [g] 308,5** **suma cukrów prostych [g] 38,8** **Sól [g] 6,8** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5** **Sód [mg] 2 733,8**
	Łatwostrawna	Kasza manna 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		Zacierkowa 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** SCHAB DUSZONY w sosie 110 g, Zawiera: **GLU** Kasza jeczmienna 150 g, Zawiera: **GLU** 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] 2 082** **Białko ogółem [g] 100,1** **Tłuszcz [g] 56,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5** **Węglowodany ogółem [g] 307** **suma cukrów prostych [g] 38,1** **Sól [g] 7,1** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3** **Sód [mg] 2 867,4**
	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**	Zacierkowa 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** SCHAB DUSZONY w sosie 110 g, Zawiera: **GLU** 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 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 987,7** **Białko ogółem [g] 98,2** **Tłuszcz [g] 56,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1** **Węglowodany ogółem [g] 291,4** **suma cukrów prostych [g] 26,8** **Sól [g] 7,1** **Błonnik pokarmowy [g] 37** **Sód [mg] 2 858,5**

2026-12-04 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		RYŻOWA 400 ml, Zawiera: **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] 2 052 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 308,9 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 3 481,5**
	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		RYŻOWA 400 ml, Zawiera: **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] 1 985,6 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 321,4 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sód [mg] 3 678,8**
	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**	RYŻOWA 400 ml, Zawiera: **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 20 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] 1 849,9 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 288,9 suma cukrów prostych [g] 30,3 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sód [mg] 3 916,5**

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,