Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-05 do dnia 2026-11-14 KUCHNIA CATERINGOWA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-05 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		Jarzynowa 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] 2 056,5** **Białko ogółem [g] 101,3** **Tłuszcz [g] 59,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1** **Węglowodany ogółem [g] 293,1** **suma cukrów prostych [g] 42,2** **Sól [g] 6,9** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4** **Sód [mg] 2 773**
	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		Jarzynowa 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] 1 996,7** **Białko ogółem [g] 100,3** **Tłuszcz [g] 53,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4** **Węglowodany ogółem [g] 291,6** **suma cukrów prostych [g] 41,5** **Sól [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2** **Sód [mg] 2 906,6**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml, Zawiera: **GLU** Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta 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**	Jarzynowa 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] 1 902,4** **Białko ogółem [g] 98,4** **Tłuszcz [g] 53,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16** **Węglowodany ogółem [g] 276** **suma cukrów prostych [g] 30,2** **Sól [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 37,9** **Sód [mg] 2 897,7**

2026-11-06 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		Dyniowa 400 ml, Zawiera: **MLE** 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] 1 995,5** **Białko ogółem [g] 100,4** **Tłuszcz [g] 51,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4** **Węglowodany ogółem [g] 295** **suma cukrów prostych [g] 50,9** **Sól [g] 8,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **Sód [mg] 3 475,8**
	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		Dyniowa 400 ml, Zawiera: **MLE** 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] 1 929,1** **Białko ogółem [g] 85,5** **Tłuszcz [g] 46,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2** **Węglowodany ogółem [g] 307,5** **suma cukrów prostych [g] 56,9** **Sól [g] 9,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3** **Sód [mg] 3 673,1**
	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**	Dyniowa 400 ml, Zawiera: **MLE** 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] 1 804,4** **Białko ogółem [g] 83,1** **Tłuszcz [g] 50,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5** **Węglowodany ogółem [g] 275,1** **suma cukrów prostych [g] 34,7** **Sól [g] 9,9** **Błonnik pokarmowy [g] 40,6** **Sód [mg] 3 973,7**

2026-11-07 sobota	Podstawowa	Makaron 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** Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Kartoflanka 400 ml, Zawiera: **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] 2 001,2** **Białko ogółem [g] 96,3** **Tłuszcz [g] 56,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2** **Węglowodany ogółem [g] 291,8** **suma cukrów prostych [g] 39,6** **Sól [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **Sód [mg] 2 968,8**
	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Pieczywo pszenne 110 g Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g Serek naturalny 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Kartoflanka 400 ml Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g Polędwica sopocka 20 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g Margaryna MR 5 g Polędwica drobiowa 20 g	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 001,2** **Białko ogółem [g] 96,3** **Tłuszcz [g] 56,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2** **Węglowodany ogółem [g] 291,8** **suma cukrów prostych [g] 39,6** **Sól [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **Sód [mg] 2 968,8**
	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**	Kartoflanka 400 ml, Zawiera: **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] 1 889,3** **Białko ogółem [g] 89,8** **Tłuszcz [g] 51,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2** **Węglowodany ogółem [g] 287** **suma cukrów prostych [g] 34,1** **Sól [g] 7,6** **Błonnik pokarmowy [g] 41,6** **Sód [mg] 3 037**

2026-11-08 niedziela	Podstawowa	Kasza manna 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		Szpinakowa z ryżem 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** SZYNKA DUSZONA W SOSIE 110 g, Zawiera: **GLU** 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] 1 955** **Białko ogółem [g] 105,2** **Tłuszcz [g] 53,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2** **Węglowodany ogółem [g] 275,4** **suma cukrów prostych [g] 42,8** **Sól [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2** **Sód [mg] 3 136,7**
	Łatwostrawna	Kasza manna 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		Szpinakowa z ryżem 400 ml SZYNKA DUSZONA W SOSIE 110 g 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] 1 955** **Białko ogółem [g] 105,2** **Tłuszcz [g] 53,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2** **Węglowodany ogółem [g] 275,4** **suma cukrów prostych [g] 42,8** **Sól [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2** **Sód [mg] 3 136,7**
	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	Szynka gotowana 30 g, Zawiera: **SOJ**	Szpinakowa z ryżem 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** SZYNKA DUSZONA W SOSIE 110 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 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] 1 837,4** **Białko ogółem [g] 100,6** **Tłuszcz [g] 48,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16** **Węglowodany ogółem [g] 269,4** **suma cukrów prostych [g] 31,2** **Sól [g] 8,2** **Błonnik pokarmowy [g] 38,2** **Sód [mg] 3 290,7**

2026-11-09 poniedziałek	Podstawowa	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		BARSZCZ BIAŁY 400 ml, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL** Może zawierać: **GOR, SEZ, S02** PULPET WIEPRZOWY 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** SOS POMIDOROWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: **GLU** 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] 1 936,8** **Białko ogółem [g] 88,4** **Tłuszcz [g] 57,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **Węglowodany ogółem [g] 278,2** **suma cukrów prostych [g] 50,9** **Sól [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 23,5** **Sód [mg] 2 866,5**
	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		BARSZCZ BIAŁY 400 ml, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL** Może zawierać: **GOR, SEZ, S02** PULPET WIEPRZOWY 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** SOS POMIDOROWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: **GLU** 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] 1 919,4** **Białko ogółem [g] 91,8** **Tłuszcz [g] 53,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5** **Węglowodany ogółem [g] 278,9** **suma cukrów prostych [g] 52,4** **Sól [g] 7** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3** **Sód [mg] 2 786,9**
	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**	BARSZCZ BIAŁY 400 ml, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL** Może zawierać: **GOR, SEZ, S02** PULPET WIEPRZOWY 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** SOS POMIDOROWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: **GLU** 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] 1 892,9** **Białko ogółem [g] 84,8** **Tłuszcz [g] 53,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18** **Węglowodany ogółem [g] 285,6** **suma cukrów prostych [g] 45,5** **Sól [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 36,6** **Sód [mg] 2 927**

2026-11-10 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** 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 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] 1 969,5** **Białko ogółem [g] 91,3** **Tłuszcz [g] 57,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3** **Węglowodany ogółem [g] 285,3** **suma cukrów prostych [g] 58,1** **Sól [g] 8,6** **Błonnik pokarmowy [g] 25,7** **Sód [mg] 3 460,1**
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pieczywo pszenne 110 g Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		POMIDOROWA Z MAKARONEM 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 kurczaka 80 g Sałata masłowa 20 g Ogórek kwaszony 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 969,5** **Białko ogółem [g] 91,3** **Tłuszcz [g] 57,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3** **Węglowodany ogółem [g] 285,3** **suma cukrów prostych [g] 58,1** **Sól [g] 8,6** **Błonnik pokarmowy [g] 25,7** **Sód [mg] 3 460,1**
	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** 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 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] 1 872,9** **Białko ogółem [g] 92,4** **Tłuszcz [g] 58,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16** **Węglowodany ogółem [g] 261,6** **suma cukrów prostych [g] 36,1** **Sól [g] 9,2** **Błonnik pokarmowy [g] 37** **Sód [mg] 3 705,7**

2026-11-11 środa	Podstawowa	Makaron 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** Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** 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 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] 1 946,1** **Białko ogółem [g] 83,1** **Tłuszcz [g] 49,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2** **Węglowodany ogółem [g] 307,3** **suma cukrów prostych [g] 39,2** **Sól [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **Sód [mg] 3 256,1**
	Łatwostrawna	Makaron 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 Gulasz wieprzowy 150 g 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 Pasta z tuńczyka z ryzem i wrzywami 80 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g Margaryna MR 5 g Polędwica drobiowa 20 g	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 946,1** **Białko ogółem [g] 83,1** **Tłuszcz [g] 49,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2** **Węglowodany ogółem [g] 307,3** **suma cukrów prostych [g] 39,2** **Sól [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **Sód [mg] 3 256,1**
	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 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** Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** 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 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] 1 836,2** **Białko ogółem [g] 77,6** **Tłuszcz [g] 45,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2** **Węglowodany ogółem [g] 301,4** **suma cukrów prostych [g] 33,7** **Sól [g] 8,2** **Błonnik pokarmowy [g] 44,1** **Sód [mg] 3 322,8**

2026-11-12 czwartek	Podstawowa	Kasza manna 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		BARSZCZ CZERWONY 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** SCHAB DUSZONY w sosie 110 g, Zawiera: **GLU** Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g, Zawiera: **MLE** 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] 1 973,2** **Białko ogółem [g] 95,9** **Tłuszcz [g] 60,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4** **Węglowodany ogółem [g] 273,7** **suma cukrów prostych [g] 49** **Sól [g] 7,6** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **Sód [mg] 3 110,2**
	Łatwostrawna	Kasza manna 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		BARSZCZ CZERWONY 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** SCHAB DUSZONY w sosie 110 g, Zawiera: **GLU** Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 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] 1 955,5** **Białko ogółem [g] 99,3** **Tłuszcz [g] 56,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19** **Węglowodany ogółem [g] 274,6** **suma cukrów prostych [g] 48** **Sól [g] 7,6** **Błonnik pokarmowy [g] 25** **Sód [mg] 3 093,3**
	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** Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szynka gotowana 50 g, Zawiera: **SOJ**	BARSZCZ CZERWONY 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** SCHAB DUSZONY w sosie 110 g, Zawiera: **GLU** Ziemniaki gotowane 200 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 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] 1 871,3** **Białko ogółem [g] 94,4** **Tłuszcz [g] 55,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6** **Węglowodany ogółem [g] 266,7** **suma cukrów prostych [g] 36,8** **Sól [g] 8,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7** **Sód [mg] 3 387,9**

2026-11-13 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 10 g Pomidor 50 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 10 g Pomidor 50 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] 2 066** **Białko ogółem [g] 100,7** **Tłuszcz [g] 51,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17** **Węglowodany ogółem [g] 313,5** **suma cukrów prostych [g] 46,2** **Sól [g] 8,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,2** **Sód [mg] 3 489,5**
	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 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Krupnik 400 ml, Zawiera: **GLU, 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 10 g Pomidor 50 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] 2 074,4** **Białko ogółem [g] 100,9** **Tłuszcz [g] 55,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6** **Węglowodany ogółem [g] 306,9** **suma cukrów prostych [g] 51,7** **Sól [g] 8,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4** **Sód [mg] 3 284**
	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**	Krupnik 400 ml, Zawiera: **GLU, 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 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] 1 844** **Białko ogółem [g] 97** **Tłuszcz [g] 47,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1** **Węglowodany ogółem [g] 277,4** **suma cukrów prostych [g] 30,3** **Sól [g] 8,9** **Błonnik pokarmowy [g] 40,1** **Sód [mg] 3 536**

2026-11-14 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		Zacierkowa 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** PULPET DROBIOWY 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** SOS KOPERKOWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Kasza jęczmienna 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 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] 2 140** **Białko ogółem [g] 95,3** **Tłuszcz [g] 60,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7** **Węglowodany ogółem [g] 317,4** **suma cukrów prostych [g] 39,4** **Sól [g] 8,3** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8** **Sód [mg] 3 377**
	Łatwostrawna	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		Zacierkowa 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** PULPET DROBIOWY 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** SOS KOPERKOWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Kasza jęczmienna 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 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] 2 140** **Białko ogółem [g] 95,3** **Tłuszcz [g] 60,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7** **Węglowodany ogółem [g] 317,4** **suma cukrów prostych [g] 39,4** **Sól [g] 8,3** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8** **Sód [mg] 3 377**
	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**	Zacierkowa 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** PULPET DROBIOWY 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** SOS KOPERKOWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Kasza jęczmienna 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 Carpaccio z twarogu i buraka 140 g, Zawiera: **MLE** 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] 2 033,9** **Białko ogółem [g] 90** **Tłuszcz [g] 56** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7** **Węglowodany ogółem [g] 312,7** **suma cukrów prostych [g] 33,8** **Sól [g] 8,3** **Błonnik pokarmowy [g] 40,5** **Sód [mg] 3 360,1**

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,