

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2026-07-28 wtorek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) Pieczeń rzymska 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (<u>GLU</u> ,) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata masłowa 20 g Ogórek kwaszony 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 067,2 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 302,9 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 3 511
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) Pieczeń rzymska 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (<u>GLU</u> ,) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 070 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 303,9 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 3 163,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml (<u>GLU</u> ,) Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU</u> , <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Połędwica sopocka 40 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE, SEL, GOR</u> , <u>może zawierać: SO2</u> ,)	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) Pieczeń rzymska 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 150 g (<u>MLE</u> ,) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> ,)	Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata masłowa 20 g Ogórek kwaszony 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 021,2 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 285,6 suma cukrów prostych [g] 31,7 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sód [mg] 3 885,8

2026-07-29 środa	Podstawowa	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (<u>SOJ</u> ,) Serek naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Kartoflanka 400 ml (<u>SEL</u> ,) Gulasz drobiowy 150 g (<u>GLU</u> ,) Ryż na sypko 150 g BURACZKI GOTOWANE 200 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g (<u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Polędwica sopocka 20 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać:</u> <u>S02</u> ,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 947,8 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 298,8 suma cukrów prostych [g] 45,1 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sód [mg] 3 314,7
	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (<u>SOJ</u> ,) Serek naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Kartoflanka 400 ml (<u>SEL</u> ,) Gulasz drobiowy 150 g (<u>GLU</u> ,) Ryż na sypko 150 g BURACZKI GOTOWANE 200 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g (<u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Polędwica sopocka 20 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać:</u> <u>S02</u> ,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 947,8 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 298,8 suma cukrów prostych [g] 45,1 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sód [mg] 3 314,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml (<u>GLU</u> ,) Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (<u>SOJ</u> ,) Serek naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> ,)	Kartoflanka 400 ml (<u>SEL</u> ,) Gulasz drobiowy 150 g (<u>GLU</u> ,) Ryż na sypko 150 g BURACZKI GOTOWANE 200 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Szynka gotowana 40 g (<u>SOJ</u> ,)	Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g (<u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Polędwica sopocka 20 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać:</u> <u>S02</u> ,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 881,5 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 293,4 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 3 633,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA CATERINGOWA

2026-07-30 czwartek	Podstawowa	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Pieczywo pszenne 120 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (JAJ, MLE,) Polędwica drobiowa 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL,) SCHAB DUSZONY w sosie 120 g (GLU,) Kasza jęczmienna 150 g (GLU,) Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Serek naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 945,4 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 272,8 suma cukrów prostych [g] 33,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 2 815,8
	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Pieczywo pszenne 120 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (MLE,) Polędwica drobiowa 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL,) SCHAB DUSZONY w sosie 120 g (GLU,) Kasza jęczmienna 150 g (GLU,) Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Serek naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 928,1 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 273,6 suma cukrów prostych [g] 34,8 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 2 736,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z RYŻU 300 ml Pieczywo razowe 120 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (JAJ, MLE,) Polędwica drobiowa 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Polędwica sopočka 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2,)	Jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL,) SCHAB DUSZONY w sosie 120 g (GLU,) Kasza jęczmienna 150 g (GLU,) Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Pieczywo razowe 120 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Serek naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 943,1 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 279,6 suma cukrów prostych [g] 28 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sód [mg] 3 127,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA CATERINGOWA

2026-07-31 piątek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,) Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u>,) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (<u>SOJ</u>,) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>,) Salata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Zacierkowa 400 ml (<u>GLU</u>, <u>SEL</u>,) Dorsz panierowany 150 g (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u>,) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>,) Dżem 30 g Salata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 059,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 310,7 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 3 217
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,) Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u>,) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (<u>SOJ</u>,) Serek naturalny 50 g (<u>MLE</u>,) Salata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		RYŻOWA 400 ml (<u>SEL</u>,) Pulpet rybny 120 g (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>,) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (<u>GLU</u>,) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u>,) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>,) Dżem 30 g Salata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 882,6 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 309,7 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 3 467,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z PLATKÓW OWSIANYCH 300 ml (<u>GLU</u>,) Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU</u>,) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (<u>SOJ</u>,) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>,) Salata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>,)	Zacierkowa 400 ml (<u>GLU</u>, <u>SEL</u>,) Pulpet rybny 120 g (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>,) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Szynka gotowana 40 g (<u>SOJ</u>,)	Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU</u>,) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>,) Półędwica sopocka 20 g (<u>GLU</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>, <u>może zawierać: S02</u>,) Pomidor 60 g Salata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 020,9 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 305,8 suma cukrów prostych [g] 32,1 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sód [mg] 4 128,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA CATERINGOWA

2026-08-01 sobota	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (<u>SOJ, _</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g (<u>SEL, _</u>) Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (<u>MLE, _</u>) Połędwica sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) <u>może zawierać: S02, _</u> Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 5 g Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>)	Wartość energ. [kcal] 2 045,2 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 302 suma cukrów prostych [g] 40,6 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 3 070,5
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (<u>SOJ, _</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g (<u>SEL, _</u>) Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (<u>MLE, _</u>) Połędwica sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) <u>może zawierać: S02, _</u> Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 5 g Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>)	Wartość energ. [kcal] 2 045,2 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 302 suma cukrów prostych [g] 40,6 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 3 070,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml (<u>GLU, _</u>) Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (<u>SOJ, _</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g (<u>SEL, _</u>) Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (<u>MLE, _</u>) Połędwica sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) <u>może zawierać: S02, _</u> Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 20 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 5 g Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>)	Wartość energ. [kcal] 1 968,1 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 303,3 suma cukrów prostych [g] 35,3 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Sód [mg] 3 144,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA CATERINGOWA

2026-08-02 niedziela	Podstawowa	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU</u> , <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		BARSZCZ BIAŁY 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR, SEZ, S02</u> ,) PULPET DROBIOWY 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ, SEL</u> ,) SOS POMIDOROWY 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (<u>GLU</u> , <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Serek naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 077,4 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 300 suma cukrów prostych [g] 45,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sód [mg] 3 016,3
	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU</u> , <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		BARSZCZ BIAŁY 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR, SEZ, S02</u> ,) PULPET DROBIOWY 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ, SEL</u> ,) SOS POMIDOROWY 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (<u>GLU</u> , <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Serek naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 077,4 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 300 suma cukrów prostych [g] 45,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sód [mg] 3 016,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z RYŻU 300 ml Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU</u> , <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szynka gotowana 40 g (<u>SOJ</u> ,)	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR, SEZ, S02</u> ,) PULPET DROBIOWY 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ, SEL</u> ,) SOS POMIDOROWY 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (<u>GLU</u> , <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Serek naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 915,6 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 285,5 suma cukrów prostych [g] 32,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sód [mg] 3 240,3

2026-08-03 poniedziałek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Salata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Krupnik 400 ml (<u>GLU, SEL,</u>) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 5 g Poledwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Wartość energ. [kcal] 2 020 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 290,1 suma cukrów prostych [g] 30,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 2 857
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Salata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Krupnik 400 ml (<u>GLU, SEL,</u>) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 5 g Poledwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Wartość energ. [kcal] 1 995,6 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych [g] 33,1 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 2 791,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z PLATKÓW OWSIANYCH 300 ml (<u>GLU,</u>) Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Salata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Krupnik 400 ml (<u>GLU, SEL,</u>) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 20 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 5 g Poledwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Wartość energ. [kcal] 1 947,2 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 289,7 suma cukrów prostych [g] 25 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sód [mg] 2 930,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA CATERINGOWA

2026-08-04 wtorek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		RYŻOWA 400 ml (<u>SEL.</u>) Gołąbki bez zawijania 120 g (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u>) SOS POMIDOROWY 100 ml (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z burakow i jabłka 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata masłowa 10 g Ogórek kwaszony 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość energ. [kcal] 1 891,4 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 275,3 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sód [mg] 3 163,9
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		RYŻOWA 400 ml (<u>SEL.</u>) Gołąbki bez zawijania 120 g (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u>) SOS POMIDOROWY 100 ml (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z burakow i jabłka 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość energ. [kcal] 2 130,9 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 325 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 3 187,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml (<u>GLU.</u>) Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Polędwica drobiowa 20 g (<u>GLU.</u> , <u>może zawierać: JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szynka gotowana 40 g (<u>SOJ.</u>)	RYŻOWA 400 ml (<u>SEL.</u>) Gołąbki bez zawijania 120 g (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u>) SOS POMIDOROWY 100 ml (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z burakow i jabłka 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata masłowa 10 g Ogórek kwaszony 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość energ. [kcal] 1 984,1 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 306 suma cukrów prostych [g] 38 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sód [mg] 3 889

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA CATERINGOWA

2026-08-05 środa	Podstawowa	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u> </u>) Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u> , <u> </u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g (<u>SOJ</u> , <u> </u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU</u> , <u> </u>) <u>MLE</u> , <u> </u> <u>SEL</u> , <u> </u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU</u> , <u> </u> <u>SEL</u> , <u> </u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u> , <u> </u>) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzypami 80 g (<u>RYB</u> , <u> </u> <u>SEL</u> , <u> </u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU</u> , <u> </u>) Margaryna MR 5 g Polędwica drobiowa 20 g (<u>GLU</u> , <u> </u> <u>może zawierać: JAJ</u> , <u> </u> <u>SOJ</u> , <u> </u> <u>MLE</u> , <u> </u> <u>SEL</u> , <u> </u> <u>GOR</u> , <u> </u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 991,7 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 302,5 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sód [mg] 3 822,1
	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u> </u>) Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u> , <u> </u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g (<u>SOJ</u> , <u> </u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU</u> , <u> </u>) <u>MLE</u> , <u> </u> <u>SEL</u> , <u> </u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU</u> , <u> </u> <u>SEL</u> , <u> </u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u> , <u> </u>) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzypami 80 g (<u>RYB</u> , <u> </u> <u>SEL</u> , <u> </u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU</u> , <u> </u>) Margaryna MR 5 g Polędwica drobiowa 20 g (<u>GLU</u> , <u> </u> <u>może zawierać: JAJ</u> , <u> </u> <u>SOJ</u> , <u> </u> <u>MLE</u> , <u> </u> <u>SEL</u> , <u> </u> <u>GOR</u> , <u> </u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 958,6 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 301,5 suma cukrów prostych [g] 39 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 3 414,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z RYŻU 300 ml Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU</u> , <u> </u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g (<u>SOJ</u> , <u> </u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> , <u> </u>)	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU</u> , <u> </u>) <u>MLE</u> , <u> </u> <u>SEL</u> , <u> </u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU</u> , <u> </u> <u>SEL</u> , <u> </u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU</u> , <u> </u>) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzypami 80 g (<u>RYB</u> , <u> </u> <u>SEL</u> , <u> </u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 20 g (<u>GLU</u> , <u> </u>) Margaryna MR 5 g Polędwica drobiowa 20 g (<u>GLU</u> , <u> </u> <u>może zawierać: JAJ</u> , <u> </u> <u>SOJ</u> , <u> </u> <u>MLE</u> , <u> </u> <u>SEL</u> , <u> </u> <u>GOR</u> , <u> </u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 931 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 308,2 suma cukrów prostych [g] 35,6 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sód [mg] 3 896,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA CATERINGOWA

2026-08-06 czwartek	Podstawowa	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ, MLE, </u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g (<u>GLU, </u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (<u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, </u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, </u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, </u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 093,1 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 301,2 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 2 827,4
	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Szyńska gotowana 40 g (<u>SOJ, </u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g (<u>GLU, </u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (<u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, </u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, </u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, </u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 026,9 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 299,7 suma cukrów prostych [g] 46,7 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 2 968,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml (<u>GLU, </u>) Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ, MLE, </u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szyńska gotowana 40 g (<u>SOJ, </u>)	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g (<u>GLU, </u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml		Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (<u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, </u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, </u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, </u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 934,2 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 285,9 suma cukrów prostych [g] 35,4 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sód [mg] 3 050,7

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,