

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA LUNO-IMPEL CATERING

| 1                                                                                                                                                                                                                     | 2                    | 3                                                                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                                                                                                                     | 6                            | 7                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                             | II ŚN                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                | Kolejca                                                                                                                                                                                                                               | Nočný                        | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Pieczony psz-żył 60g pszen. 60g<br>1 Por (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Szyńska dębowa drobiowa 40 g<br>(SOJ, SEL)<br>Jajko gotowane 50 g (JAJ)<br>Salata rozszponka 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata bez cukru 250 g | Mus owocowy 1 szt    | Zupa barszcz czerwony z<br>makaronem 400 g (GLU, JAJ,<br>MLE, SEL)<br>Ryba młutna pieczona. 130 g<br>(RYB)<br>Sos pietruszkowy 100 g (GLU,<br>MLE, SEL)<br>Ziemniaki 200 g<br>Warzywa gotowane 150 g (GLU,<br>SEL)<br>Kompot owocowy bez cukru 300 g | Pieczony psz-żył 60g pszen. 60g<br>1 Por (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Szyńska z liściem wp 40 g (SOJ,<br>SEL)<br>ser biały półtłusty 50 g (MLE)<br>Salata masłowa 20 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata bez cukru 250 g                  | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 1 996,5<br>Białko ogółem [g] 103,2<br>Tłuszcz [g] 65,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone<br>ogółem [g] 15,2<br>Węglowodany ogółem [g] 219<br>suma cukrów prostych [g] 59,8<br>Sód [mg] 2 350,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,1   |
| Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                     | Jabłko 130 g         | Zupa barszcz czerwony z<br>makaronem 400 g (GLU, JAJ,<br>MLE, SEL)<br>Ryba młutna pieczona. 130 g<br>(RYB)<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z kiszonej kapusty z<br>olejem 150 g<br>Kompot owocowy bez cukru 300 g                                      | Pieczony razowe 120 g (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Szyńska z liściem wp 40 g (SOJ,<br>SEL)<br>Ser biały półtłusty 50 g (MLE)<br>Pomidor 70 g<br>Salata masłowa 20 g<br>Herbata bez cukru 250 g                                     | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 1 850,5<br>Białko ogółem [g] 96,4<br>Tłuszcz [g] 59,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone<br>ogółem [g] 15<br>Węglowodany ogółem [g]<br>201,9<br>suma cukrów prostych [g] 38,9<br>Sód [mg] 2 565,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,7 |
| 2026-09-12 sobota                                                                                                                                                                                                     | Banan 1 szt 1 szt    | Zupa kalafiorowa z ziemniakami<br>400 g (GLU, MLE, SEL)<br>Ryż na sytko 200 g<br>Schab wieprzowy gotowany 90 g<br>(SEL)<br>Sos pomidorowy 100 g (GLU,<br>MLE)<br>Salata z masłanką 70 g (MLE)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 g                      | Pieczony psz-żył 60g, żytni 60g N<br>1 Por (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Schabowa kanapkowa wp 40 g<br>(GLU)<br>Szyńska gotowana extra wp 40 g<br>(SOJ, MLE, SEL)<br>Salata masłowa 20 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata bez cukru 250 g | Kefir 360 ml (MLE)           | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 231,5<br>Białko ogółem [g] 97,8<br>Tłuszcz [g] 75,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone<br>ogółem [g] 16,4<br>Węglowodany ogółem [g] 284<br>suma cukrów prostych [g] 68<br>Sód [mg] 2 155,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,6      |
| Łatwostrawna Scanmed                                                                                                                                                                                                  | Łatwostrawna Scanmed | Łatwostrawna Scanmed                                                                                                                                                                                                                                 | Łatwostrawna Scanmed                                                                                                                                                                                                                  | Łatwostrawna Scanmed         | Łatwostrawna Scanmed                                                                                                                                                                                                                                           |

IMPEL CATERING  
Sp. z o.o.

50-304 Wrocław, ul. A. Stojnickiego 1  
NIP 8942598912, REGON 932139104  
tel. 800 190 071, e-mail: [szef@impelcatering.pl](mailto:szef@impelcatering.pl) 1 z 7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

|                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026-09-12 sobota                                                                                                                                                                                                                                          |  | 2026-09-13 niedziela                                                                                                                                                                                                                             |  |
| Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                          |  | Łatwostrawna Scanmed                                                                                                                                                                                                                             |  |
| Pieczywo razowe 120 g (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Jajko gotowane 1 szt. 1 g (JAJ)<br>Szyńska knucha z pieca 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)<br>Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SOJ, SEL, GOR)<br>Sałata rozspionka 10 g<br>Herbata bez cukru 250 g            |  | Pieczywo psz.-żył 60g pszen.60g 1 Por (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Polećwica wiśniowa wp 40 g (SOJ)<br>Szyńska drobiowa luksusowa dr 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata rozspionka 10 g<br>Herbata bez cukru 250 g |  |
| Grejfrut 130 g                                                                                                                                                                                                                                             |  | Mus owocowy 1 szt                                                                                                                                                                                                                                |  |
| Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL)<br>Ryż brązowy na sypko 200 g<br>Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL)<br>Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)<br>Surowka z białej kapusty z olejem 150 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 g                  |  | Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL)<br>Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL)<br>Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL)<br>Ziemniaki 200 g<br>Surowka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 g                      |  |
| Pieczywo razowe 120 g (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU)<br>Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g<br>ogórek świeży 70 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata bez cukru 250 g                                                |  | Pieczywo psz.-żył 60g pszen.60g 1 Por (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>ser biały półtłusty 50 g (MLE)<br>Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata bez cukru 250 g                                       |  |
| Kelir 360 ml (MLE)                                                                                                                                                                                                                                         |  | Biskopiy bez cukru 20 g (GLU, JAJ)                                                                                                                                                                                                               |  |
| Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 316,2<br>Białko ogółem [g] 99,3<br>Tłuszcz [g] 86,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2<br>Węglowodany ogółem [g] 281,9<br>suma cukrów prostych [g] 44,6<br>Sód [mg] 1 924,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,8 |  | C-pieczywo razowe, mix II, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)                                                                                                                                                                                           |  |
| Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 1 921,6<br>Białko ogółem [g] 95,3<br>Tłuszcz [g] 67,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5<br>Węglowodany ogółem [g] 203,8<br>suma cukrów prostych [g] 38,2<br>Sód [mg] 2 328,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,5 |  | Pieczywo razowe 120 g (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g (MLE)<br>ser biały półtłusty 40 g (GLU, SOJ)<br>ogórek kwaszony 70 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata bez cukru 250 g                                                                        |  |

**IMPEL CATERING**  
**SP. z o.o.**  
 50-304 Wrocław, ul. A. Słonimskiego 1  
 NIP 8942598912, REGON 932139104  
 tel.800 190 917 e-mail: cplinfo@impel.pl

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

| 2026-09-14 poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Łatwostrawna Scanmed                                                                                                                                                                                                                                        | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                            |
| Pieczynwo psz-żył 60g pszen.60g 1 Por (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Baton szynkowy dr 40 g (SOJ)<br>Jajko gotowane 50 g (JAJ)<br>Pomidor 80 g<br>Salata rozspionka 10 g<br>Herbata bez cukru 250 g                                                        | Jabłko 130 g                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL)<br>Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ)<br>Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL)<br>Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU)<br>Buraczki gotowane 150 g (GLU)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 g  | Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL)<br>Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ)<br>Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL)<br>Kasza gryczana 200 g (GLU)<br>Surowka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 g |
| Pieczynwo psz-żył 60g pszen.60g 1 Por (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE)<br>Ryba miniaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL)<br>Rzodkiewka 70 g<br>Salata masłowa 20 g<br>Herbata bez cukru 250 g                | Jogurt naturalny 150 g (MLE)                                                                                                                                                                                                                                 |
| Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 253,7<br>Białko ogółem [g] 101,5<br>Tłuszcz [g] 77,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1<br>Węglowodany ogółem [g] 233,5<br>suma cukrów prostych [g] 48,1<br>Sód [mg] 1 927,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,5 | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 320,5<br>Białko ogółem [g] 104,5<br>Tłuszcz [g] 81,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6<br>Węglowodany ogółem [g] 284<br>suma cukrów prostych [g] 37,3<br>Sód [mg] 2 600,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,6    |

| 2026-09-15 wtorek                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Łatwostrawna Scanmed                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |
| Pieczynwo psz-żył 60g pszen.60g 1 Por (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Kurczak zapiekany dr 40 g (GLU, SEL, GOR)<br>Ser żółty 40 g (MLE)<br>Pomidor 80 g<br>Salata rozspionka 10 g<br>Herbata bez cukru 250 g                                           | Mus owocowy 1 szt                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL)<br>Ryż biały na sypko 200 g<br>Leczo z mięsem drobiowym 150 g (GLU)<br>Surowka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 g                                           | Pieczynwo psz-żył 60g pszen.60g 1 Por (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Twarożek z zieleciną 80 g (MLE)<br>Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR)<br>Pomidor 70 g<br>Salata masłowa 20 g<br>Herbata bez cukru 250 g |
| Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |
| Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 093,8<br>Białko ogółem [g] 87,3<br>Tłuszcz [g] 75,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6<br>Węglowodany ogółem [g] 287<br>suma cukrów prostych [g] 52<br>Sód [mg] 2 268,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,9 |                                                                                                                                                                                                                         |

IMPTEL CATERING  
Sp. z o.o.

50-304 Wrocław, ul. A. Głomńskiego 1  
NIP 8942598912, REGON 932139104  
tel. 800 190 911, e-mail: [cc.info@impel.pl](mailto:cc.info@impel.pl)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

| 2026-09-15 wtorek                                 |                                                                                                                                                                                                                                         | 2026-09-16 środa  |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczynko razowe 120 g (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Kurczak zapiekany dr 40 g (GLU, SEL, GOR)<br>Ser żółty 40 g (MLE)<br>ogórek kwaszony 80 g<br>Sałata roszponka 10 g<br>Herbata bez cukru 250 g                                    | Jabłko 130 g      | Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL)<br>Ryż brązowy na sytko 200 g<br>Leczo z kiełbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR)<br>Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 g                                            |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                   | Pieczynko razowe 120 g (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Twaróg z zieloną 80 g (MLE)<br>Szynta zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata bez cukru 250 g                                                        |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                   | C- pieczywo razowe, mix 1, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)                                                                                                                                                                                                      |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                   | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 046,1<br>Białko ogółem [g] 79<br>Tłuszcz [g] 68,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8<br>Węglowodany ogółem [g] 303,1<br>suma cukrów prostych [g] 37,5<br>Sód [mg] 2 934,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 42,8    |
| Łatwostrawna Scanmed                              | Pieczynko psz-żył 60g pszen 60g 1 Por (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Jajko gotowane 50 g (JAJ)<br>Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU)<br>Sałata jarzynowa 80 Por (JAJ, SOJ, SEL, GOR)<br>Sałata roszponka 10 g<br>Herbata bez cukru 250 g | Młs owocowy 1 szt | Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL)<br>Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL)<br>Ziemniaki 200 g<br>Marchew gotowana 150 g (GLU)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 g                                    |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                   | Pieczynko psz-żył 60g pszen 60g 1 Por (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Kiełbasa szynkowa Jara 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR)<br>ogonówka wp. 40 g (SOJ)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata bez cukru 250 g                                    |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                   | Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                   | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 046,4<br>Białko ogółem [g] 105,5<br>Tłuszcz [g] 71,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6<br>Węglowodany ogółem [g] 214,7<br>suma cukrów prostych [g] 50,7<br>Sód [mg] 1 967,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,5 |
| Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczynko razowe 120 g (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Jajko gotowane 50 g (JAJ)<br>Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU)<br>Sałata jarzynowa 80 Por (JAJ, SOJ, SEL, GOR)<br>Sałata roszponka 10 g<br>Herbata bez cukru 250 g                | Gieprfrut 130 g   | Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL)<br>Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL)<br>Ziemniaki 200 g<br>Kapuś biała zasmażana 150 g (GLU)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 g                               |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                   | Pieczynko razowe 120 g (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Kiełbasa szynkowa Jara 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR)<br>ogonówka wp. 40 g (SOJ)<br>ogórek kwaszony 70 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata bez cukru 250 g                                           |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                   | Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                   | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 086,9<br>Białko ogółem [g] 104,5<br>Tłuszcz [g] 69,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8<br>Węglowodany ogółem [g] 230<br>suma cukrów prostych [g] 44,9<br>Sód [mg] 2 611,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 31     |

IMPEL CATERING  
Sp. z o.o.

50-304 Wrocław, ul. A. Słomskiego 1  
NIP 8942598912, REGON 932139104  
tel. 800 190 911, e-mail: [cp.nlo@impel.pl](mailto:cp.nlo@impel.pl)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

| 2026-09-17 czwartek                                                                                                                                                                                                       |                                                   | 2026-09-18 piątek                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Łatwostrawna Scanned                                                                                                                                                                                                      | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna Scanned                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Piecząwo psz-żył 60g pszen.60g<br>1 Por (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Baton szynkowy 40 g (SOJ)<br>Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL)<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata rozspodka 10 g<br>Herbata bez cukru 250 g | Sałatka włoszema z makaronem razowym 150 g (GLU)  | Mus owocowy 1 szt                                                                                                                                                                                                                             | Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL)<br>Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL)<br>Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)<br>Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU)<br>Sałatka z buraczka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 g               |
| Piecząwo psz-żył 60g pszen.60g<br>1 Por (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ)<br>Jajko gotowane 50 g (JAJ)<br>Sałata rozspodka 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata bez cukru 250 g                 | Mus owocowy 1 szt                                 | Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>Ryba młyna gotowana na parze. 130 g (RYB)<br>Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL)<br>Ziemniaki 200 g<br>Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL)<br>Kompot owocowy bez cukru 300 g | Piecząwo psz-żył 60g pszen.60g<br>1 Por (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Twarożek 80 g (MLE)<br>Dżem niskosłodzony 25 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata bez cukru 250 g                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               | Owsianka z truskawką 100 g                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 167,8<br>Białko ogółem [g] 79,7<br>Tłuszcz [g] 72,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6<br>Węglowodany ogółem [g] 266,8<br>suma cukrów prostych [g] 70,4<br>Sód [mg] 1 562<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,4   |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               | C- pieczywo razowe, miks tł.<br>wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 098,3<br>Białko ogółem [g] 81,8<br>Tłuszcz [g] 74,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6<br>Węglowodany ogółem [g] 241,2<br>suma cukrów prostych [g] 20,8<br>Sód [mg] 1 855,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,3 |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |

IMPEL CATERING  
SP. z o.o.

50-304 Wrocław, ul. A. Szyńskiego 1  
NIP 8942598912, REGON 932139104  
tel. 800 190 911, e-mail: [ce.jl@impel.pl](mailto:ce.jl@impel.pl)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

| 2026-09-18 piątek                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                   | 2026-09-19 sobota                                 |  |                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | Jabłko 130 g                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>Kolej z ryby miniaj smażony 120 g (GLU, JAJ, RYB)<br>Ziemniaki 200 g<br>Surowka z kiszonej kapusty z olejem 150 g<br>Kompot owocowy bez cukru 300 g                                        | Pieczynko razowe 120 g (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ)<br>Jajko gotowane 50 g (JAJ)<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata rozszponka 10 g<br>Herbata bez cukru 250 g                                      | Łatwostrawna Scanmed                              |  | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | Pieczynko psz-żył 60g pszen.60g 1 Por (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Jajko gotowane 1 szt. 1 g (JAJ)<br>Szyńka krucha z pieca 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)<br>Sałata jarzynowa 80 Por (JAJ, SOJ, SEL, GOR)<br>Sałata rozszponka 10 g<br>Herbata bez cukru 250 g |
| Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | Gieprfrut 100 g                                                                                                                                                                                                                                         | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL)<br>Ryż biały na sypko 180 g<br>Udziec drobiowy gotowany 90 g (SEL)<br>Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)<br>Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 g                        | Pieczynko psz-żył 60g pszen.60g 1 Por (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Szyńkowa debowa drobiowa 40 g (SOJ, SEL)<br>Szyńka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata bez cukru 250 g | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | Łatwostrawna Scanmed                              |  | Pieczynko razowe 120 g (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Jajko gotowane 1 szt. 1 g (JAJ)<br>Szyńka krucha z pieca 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)<br>Sałata jarzynowa 80 Por (JAJ, SOJ, SEL, GOR)<br>Sałata rozszponka 10 g<br>Herbata bez cukru 250 g                |
| Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | Serek homogenizowany 150 g                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 143,4<br>Białko ogółem [g] 104<br>Tłuszcz [g] 77,2<br>Kwaszy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1<br>Węglowodany ogółem [g] 228,3<br>suma cukrów prostych [g] 47,5<br>Sód [mg] 2 170,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,8 | Pieczynko psz-żył 60g pszen.60g 1 Por (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ)<br>Jajko gotowane 50 g (JAJ)<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata rozszponka 10 g<br>Herbata bez cukru 250 g                       | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | Łatwostrawna Scanmed                              |  | Pieczynko razowe 120 g (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Jajko gotowane 1 szt. 1 g (JAJ)<br>Szyńka krucha z pieca 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)<br>Sałata jarzynowa 80 Por (JAJ, SOJ, SEL, GOR)<br>Sałata rozszponka 10 g<br>Herbata bez cukru 250 g                |
| Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 103,2<br>Białko ogółem [g] 84,1<br>Tłuszcz [g] 75,7<br>Kwaszy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18<br>Węglowodany ogółem [g] 261<br>suma cukrów prostych [g] 30,2<br>Sód [mg] 1 804,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,7 | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 103,2<br>Białko ogółem [g] 84,1<br>Tłuszcz [g] 75,7<br>Kwaszy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18<br>Węglowodany ogółem [g] 261<br>suma cukrów prostych [g] 30,2<br>Sód [mg] 1 804,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,7    | Pieczynko razowe 120 g (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Szyńka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL)<br>Pasla z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata bez cukru 250 g               | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | Łatwostrawna Scanmed                              |  | Pieczynko razowe 120 g (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Jajko gotowane 1 szt. 1 g (JAJ)<br>Szyńka krucha z pieca 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)<br>Sałata jarzynowa 80 Por (JAJ, SOJ, SEL, GOR)<br>Sałata rozszponka 10 g<br>Herbata bez cukru 250 g                |

50-304 Wrocław, ul. A. Szymańskiego 1  
NIP 8942358912, REGON 83239104  
tel. 800 190 911, e-mail: [czin@impel.pl](mailto:czin@impel.pl)

**IMPEL CATERING**  
**SP. Z O.O.**

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

| 2026-09-20 niedziela                                                                                                                                                                                              |                   |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Łatwostrawna Scanmed                                                                                                                                                                                              |                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Pieczynwo psz-żył 60g pszen, 60g 1 Por (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Poledwica wiśniowa wp 40 g (SOJ)<br>Szynka drobiowa wędzona 40 g (GLU)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata roszponka 10 g<br>Herbata bez cukru 250 g | Mus owocowy 1 szt | Zupa ryżanka 400 g (SEL)<br>Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL)<br>Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL)<br>Ziemniaki 200 g<br>Sałata z maślanką 70 g (MLE)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 g | Pieczynwo psz-żył 60g pszen, 60g 1 Por (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Ser biały półtłusty 50 g (MLE)<br>Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata bez cukru 250 g | Biskupki bez cukru 20 g (GLU, JAJ)                       | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 1 931,5<br>Białko ogółem [g] 96,2<br>Tłuszcz [g] 73,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3<br>Węglowodany ogółem [g] 189,7<br>suma cukrów prostych [g] 43,3<br>Sód [mg] 2 051,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,6 |
| Pieczynwo razowe 120 g (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Poledwica wiśniowa wp 40 g (SOJ)<br>Szynka drobiowa wędzona 40 g (GLU)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata roszponka 10 g<br>Herbata bez cukru 250 g                 | Jabłko 130 g      | Zupa ryżanka 400 g (SEL)<br>Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL)<br>Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL)<br>Ziemniaki 200 g<br>Sałata z maślanką 70 g (MLE)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 g | Pieczynwo razowe 120 g (GLU)<br>Margaryna Rama 20 g<br>Ser biały półtłusty 50 g (MLE)<br>Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR)<br>ogórek kwaszony 70 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata bez cukru 250 g         | C- pieczynwo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ) | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 1 937,8<br>Białko ogółem [g] 93,5<br>Tłuszcz [g] 71,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1<br>Węglowodany ogółem [g] 198<br>suma cukrów prostych [g] 26,7<br>Sód [mg] 2 640,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,4   |

**IMPEL CATERING**  
**sp. z o.o.**

50-304 Wrocław, ul. A. Słonimskiego 1  
NIP 8942598912, REGON 932139104  
tel. 800 190 911, e-mail: [cc.info@impel.pl](mailto:cc.info@impel.pl)