

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Podstawowa | SIE- SOK Łatwo strawna | SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów | SIE- SOK Bezmleczna | SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml | |
|-------------------------|-----------|--|---|---|---|--|--|
| 2026-03-02 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g | Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g Kasza manna na wodzie 60 ml (GLU PSZ.) | |
| | II ŚN | | | Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | | Jabłko 1 szt 1 szt | |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka () 130 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka b/c () 130 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml | |
| | PD | | | Jabłko 150 g | | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g | |
| PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) | | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- SOK Podstawowa | SIE- SOK Łatwo strawna | SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów | SIE- SOK Bezmleczna | SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml |
|-----------------------|--|---|---|--|---|
| 26-03-02 poniedziałek | Wartość energetyczna: 1782.80 kcal; Białko ogółem: 58.71 g; Tłuszcz: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.53 g; WW: 27.19 Por; Ener z B.: 13.17 %; Ener z W.: 68.20 %; Ener z T.: 21.86 %; Potas: 3309.68 mg; : 1555.37 mg; | Wartość energetyczna: 1858.13 kcal; Białko ogółem: 62.46 g; Tłuszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 312.76 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.55 g; WW: 28.68 Por; Ener z B.: 13.45 %; Ener z W.: 67.33 %; Ener z T.: 21.93 %; Potas: 3267.66 mg; : 1666.43 mg; | Wartość energetyczna: 2065.27 kcal; Białko ogółem: 74.72 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g; W tym cukry: 53.02 g; Błonnik pok.: 51.22 g; Sól: 8.36 g; WW: 29.39 Por; Ener z B.: 14.47 %; Ener z W.: 66.43 %; Ener z T.: 23.57 %; Potas: 4383.48 mg; : 2717.45 mg; | Wartość energetyczna: 1642.21 kcal; Białko ogółem: 53.55 g; Tłuszcz: 37.30 g; Kw. tł. nasy.: 7.66 g; Węglowodany ogółem: 293.47 g; W tym cukry: 46.81 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.97 g; WW: 26.89 Por; Ener z B.: 13.04 %; Ener z W.: 71.48 %; Ener z T.: 20.44 %; Potas: 2830.25 mg; : 1400.38 mg; | Wartość energetyczna: 1809.36 kcal; Białko ogółem: 64.16 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 310.48 g; W tym cukry: 32.86 g; Błonnik pok.: 49.94 g; Sól: 8.65 g; WW: 26.17 Por; Ener z B.: 14.18 %; Ener z W.: 68.64 %; Ener z T.: 24.37 %; Potas: 3745.38 mg; : 2570.24 mg; |
| 26-03-03 wtorek | Sniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Sniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Sniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Sniadanie Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Sniadanie Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | | | Jogurt naturalny 150 g (MLE.) | | Jabłko pieczone 150 g |
| | Obiad Pieczeniak z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Obiad Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dymna duszona z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Obiad Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Obiad Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Obiad Pieczeniak z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- SOK Podstawowa | SIE- SOK Łatwo strawna | SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów | SIE- SOK Bezmleczna | SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml | |
|-------------------|---|--|--|--|--|---|
| 2026-03-03 wtorek | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g | |
| | Wartość energetyczna: 1997.63 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 302.43 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 6.97 g; WW: 28.14 Por; Ener z B.: 17.76 %; Ener z W.: 60.56 %; Ener. z T.: 23.39 %; Potas: 2646.16 mg; : 1168.92 mg; | Wartość energetyczna: 2042.73 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 324.07 g; W tym cukry: 61.02 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 6.72 g; WW: 30.68 Por; Ener z B.: 17.73 %; Ener z W.: 63.46 %; Ener. z T.: 19.77 %; Potas: 2827.51 mg; : 971.58 mg; | Wartość energetyczna: 2246.73 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; W tym cukry: 43.44 g; Błonnik pok.: 43.99 g; Sól: 9.08 g; WW: 28.89 Por; Ener z B.: 19.19 %; Ener z W.: 59.08 %; Ener. z T.: 24.46 %; Potas: 3954.06 mg; : 2308.85 mg; | Wartość energetyczna: 1822.69 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 293.60 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 6.82 g; WW: 27.56 Por; Ener z B.: 17.16 %; Ener z W.: 64.43 %; Ener. z T.: 20.18 %; Potas: 2111.02 mg; : 808.96 mg; | Wartość energetyczna: 2026.32 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 313.09 g; W tym cukry: 30.13 g; Błonnik pok.: 46.55 g; Sól: 8.98 g; WW: 26.70 Por; Ener z B.: 17.88 %; Ener z W.: 61.80 %; Ener. z T.: 23.71 %; Potas: 3068.67 mg; : 2030.09 mg; | |
| 2026-03-04 środa | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g | Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g |
| | II ŚN | | Jabłko 1 szt 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt | |
| Obiad | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Podstawowa | SIE- SOK Łatwo strawna | SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów | SIE- SOK Bezmleczna | SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml |
|---------------------|-----------|---|--|---|--|--|
| 2026-03-04 środa | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 40 g |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynek z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynek z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 25 g (SOJ.) |
| | | Wartość energetyczna: 2272.02 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 351.71 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 6.81 g; WW: 32.27 Por; Ener z B.: 13.87 %; Ener z W.: 61.92 %; Ener z T.: 26.79 %; Potas: 3322.02 mg; : 1465.10 mg; | Wartość energetyczna: 2095.03 kcal; Białko ogółem: 73.76 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 338.84 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 7.34 g; WW: 31.72 Por; Ener z B.: 14.08 %; Ener z W.: 64.69 %; Ener z T.: 23.11 %; Potas: 3262.36 mg; : 1239.15 mg; | Wartość energetyczna: 2335.91 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 347.66 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 8.17 g; WW: 30.91 Por; Ener z B.: 14.96 %; Ener z W.: 59.53 %; Ener z T.: 29.01 %; Potas: 3262.36 mg; : 2559.54 mg; | Wartość energetyczna: 1920.80 kcal; Białko ogółem: 62.17 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 8.64 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 7.22 g; WW: 30.34 Por; Ener z B.: 12.95 %; Ener z W.: 67.82 %; Ener z T.: 21.46 %; Potas: 2576.17 mg; : 1014.29 mg; | Wartość energetyczna: 2169.61 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; W tym cukry: 46.19 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 8.31 g; WW: 31.33 Por; Ener z B.: 14.09 %; Ener z W.: 64.94 %; Ener z T.: 25.57 %; Potas: 3175.69 mg; : 2413.97 mg; |
| 2026-03-05 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) |
| | II ŚN | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | Jabłko 1 szt 1 szt |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- SOK Podstawowa | SIE- SOK Łatwo strawna | SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów | SIE- SOK Bezmleczna | SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml | |
|---------------------|--|--|--|---|---|---|
| 2026-03-05 czwartek | Obiad Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera () 130 g (MLE, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera () 130 g (MLE, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera b/c () 130 g (MLE, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 130 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | |
| | PD | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g | |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor 40 g |
| | PN | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) | |
| | | Wartość energetyczna: 2119.10 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 328.69 g; W tym cukry: 69.16 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.55 g; WW: 30.05 Por; Ener z B.: 14.76 %; Ener z W.: 62.04 %; Ener. z T.: 25.76 %; Potas: 2490.39 mg; : 1616.13 mg; | Wartość energetyczna: 2163.06 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.18 g; WW: 31.19 Por; Ener z B.: 14.98 %; Ener z W.: 62.00 %; Ener. z T.: 25.22 %; Potas: 2431.83 mg; : 1719.66 mg; | Wartość energetyczna: 2297.76 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 53.18 g; Sól: 7.51 g; WW: 29.00 Por; Ener z B.: 15.72 %; Ener z W.: 59.49 %; Ener. z T.: 28.54 %; Potas: 3436.88 mg; : 2914.85 mg; | Wartość energetyczna: 1870.07 kcal; Białko ogółem: 63.33 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 310.28 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.02 g; WW: 28.59 Por; Ener z B.: 13.55 %; Ener z W.: 66.37 %; Ener. z T.: 22.67 %; Potas: 1690.48 mg; : 1557.80 mg; | Wartość energetyczna: 2033.10 kcal; Białko ogółem: 72.98 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 321.02 g; W tym cukry: 36.58 g; Błonnik pok.: 53.33 g; Sól: 8.40 g; WW: 26.80 Por; Ener z B.: 14.36 %; Ener z W.: 63.16 %; Ener. z T.: 26.87 %; Potas: 2717.82 mg; : 2754.49 mg; |
| 2026-03-06 piątek | Śniadanie Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | |
| | II ŚN | | Kefir 2% tł 150 ml (MLE) | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- SOK Podstawowa | SIE- SOK Łatwo strawna | SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów | SIE- SOK Bezmleczna | SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml | |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-06 piątek | Obiad Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | |
| | PD | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g | |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 40 g |
| | PN | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 40 g (MLE.) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) | |
| | | Wartość energetyczna: 2281.64 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 367.23 g; W tym cukry: 99.46 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 6.37 g; WW: 33.78 Por; Ener z B.: 14.17 %; Ener z W.: 64.38 %; Ener. z T.: 23.45 %; Potas: 3365.20 mg; : 1260.54 mg; | Wartość energetyczna: 2256.89 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 356.44 g; W tym cukry: 91.96 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 6.27 g; WW: 33.40 Por; Ener z B.: 17.19 %; Ener z W.: 63.17 %; Ener. z T.: 21.33 %; Potas: 3609.15 mg; : 1426.31 mg; | Wartość energetyczna: 2487.21 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 350.80 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 46.07 g; Sól: 7.57 g; WW: 30.59 Por; Ener z B.: 18.77 %; Ener z W.: 56.42 %; Ener. z T.: 28.39 %; Potas: 4749.04 mg; : 2697.29 mg; | Wartość energetyczna: 1954.77 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 305.66 g; W tym cukry: 51.44 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 6.87 g; WW: 28.28 Por; Ener z B.: 17.49 %; Ener z W.: 62.55 %; Ener. z T.: 22.02 %; Potas: 2949.86 mg; : 1227.04 mg; | Wartość energetyczna: 2054.93 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 311.49 g; W tym cukry: 33.94 g; Błonnik pok.: 45.81 g; Sól: 8.16 g; WW: 26.54 Por; Ener z B.: 18.01 %; Ener z W.: 60.63 %; Ener. z T.: 26.45 %; Potas: 3941.24 mg; : 2419.18 mg; |
| 2026-03-07 sobota | Śniadanie Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 10 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Podstawowa | SIE- SOK Łatwo strawna | SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów | SIE- SOK Bezmleczna | SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml |
|-------------------|---------|--|---|---|--|--|
| II ŚN | | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| 2026-03-07 sobota | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miększtuczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miększtuczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miększtuczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miększtuczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g |
| PN | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miększtuczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g |
| | | Wartość energetyczna: 2204.43 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 10.21 g; WW: 30.06 Por; Ener z B.: 14.60 %; Ener z W.: 59.31 %; Ener. z T.: 27.87 %; Potas: 2614.75 mg; : 1854.76 mg; | Wartość energetyczna: 1991.25 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 45.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 7.25 g; WW: 30.62 Por; Ener z B.: 15.47 %; Ener z W.: 65.91 %; Ener. z T.: 20.74 %; Potas: 2938.38 mg; : 1179.39 mg; | Wartość energetyczna: 2232.26 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 47.49 g; Błonnik pok.: 45.33 g; Sól: 10.03 g; WW: 29.83 Por; Ener z B.: 16.25 %; Ener z W.: 61.32 %; Ener. z T.: 27.10 %; Potas: 3491.70 mg; : 2853.82 mg; | Wartość energetyczna: 1756.34 kcal; Białko ogółem: 66.34 g; Tłuszcz: 37.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.64 g; Węglowodany ogółem: 300.45 g; W tym cukry: 47.26 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 7.06 g; WW: 27.80 Por; Ener z B.: 15.11 %; Ener z W.: 68.43 %; Ener. z T.: 19.01 %; Potas: 2360.36 mg; : 994.40 mg; | Wartość energetyczna: 2010.45 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; W tym cukry: 27.61 g; Błonnik pok.: 45.17 g; Sól: 9.89 g; WW: 27.03 Por; Ener z B.: 15.97 %; Ener z W.: 62.59 %; Ener. z T.: 26.73 %; Potas: 2914.58 mg; : 2671.72 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- SOK Podstawowa | SIE- SOK Łatwo strawna | SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | SIE- SOK Bezmleczna | SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml | |
|----------------------|---|--|---|--|---|---|
| 2026-03-08 niedziela | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Jabłko 150 g | | Jabłko 150 g | |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Coleslaw () 130 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g | | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g | |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g |
| | PN | | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) | |
| | Wartość energetyczna: 2034.16 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 303.76 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 8.09 g; WW: 28.00 Por; Ener z B.: 17.71 %; Ener z W.: 59.73 %; Ener. z T.: 24.84 %; Potas: 3363.28 mg; : 1609.30 mg; | Wartość energetyczna: 2049.60 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g; W tym cukry: 58.94 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 7.40 g; WW: 29.03 Por; Ener z B.: 18.52 %; Ener z W.: 60.50 %; Ener. z T.: 22.80 %; Potas: 3369.77 mg; : 1470.39 mg; | Wartość energetyczna: 2386.54 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 45.84 g; Sól: 9.56 g; WW: 29.81 Por; Ener z B.: 18.51 %; Ener z W.: 57.33 %; Ener. z T.: 27.98 %; Potas: 4409.72 mg; : 2967.64 mg; | Wartość energetyczna: 1848.70 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 285.22 g; W tym cukry: 37.72 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 7.56 g; WW: 26.40 Por; Ener z B.: 17.75 %; Ener z W.: 61.71 %; Ener. z T.: 22.71 %; Potas: 2712.46 mg; : 1239.04 mg; | Wartość energetyczna: 2069.64 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 313.70 g; W tym cukry: 29.40 g; Błonnik pok.: 46.03 g; Sól: 10.03 g; WW: 26.73 Por; Ener z B.: 18.17 %; Ener z W.: 60.63 %; Ener. z T.: 25.58 %; Potas: 3840.82 mg; : 2823.36 mg; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|-------------------------|-----------|---|---|---|--|---|
| 2026-03-02 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 40 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g |
| | II ŚN | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) | | | Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka () 130 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | |
| | PD | | | | Jabłko 150 g | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g |
| PN | | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|-----------------------|---|--|--|--|---|
| 26-03-02 poniedziałek | Wartość energetyczna: 2293.00 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 356.73 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 9.01 g; WW: 32.83 Por; Ener z B.: 15.58 %; Ener z W.: 62.23 %; Ener. z T.: 24.51 %; Potas: 3550.88 mg; : 1764.52 mg; | Wartość energetyczna: 1903.94 kcal; Białko ogółem: 79.89 g; Tłuszcz: 41.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 314.95 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.54 g; WW: 29.29 Por; Ener z B.: 16.78 %; Ener z W.: 66.17 %; Ener. z T.: 19.46 %; Potas: 3499.69 mg; : 2249.40 mg; | Wartość energetyczna: 1845.19 kcal; Białko ogółem: 61.81 g; Tłuszcz: 44.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 310.20 g; W tym cukry: 58.35 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.17 g; WW: 28.64 Por; Ener z B.: 13.40 %; Ener z W.: 67.24 %; Ener. z T.: 21.81 %; Potas: 3070.89 mg; : 1515.40 mg; | Wartość energetyczna: 2022.00 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 352.23 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 7.49 g; WW: 32.09 Por; Ener z B.: 12.98 %; Ener z W.: 69.68 %; Ener. z T.: 20.06 %; Potas: 3455.28 mg; : 1663.17 mg; | Wartość energetyczna: 2009.60 kcal; Białko ogółem: 66.66 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 343.56 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 7.69 g; WW: 30.88 Por; Ener z B.: 13.27 %; Ener z W.: 68.38 %; Ener. z T.: 21.43 %; Potas: 3693.68 mg; : 1615.37 mg; |
| 2026-03-03 wtorek | Sniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Sniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Sniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej mielona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Sniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Sniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN Banan 150 g | | | Banan 150 g | |
| Obiad | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) | Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) |
| PD | Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE.) | | Jabłko 150 g | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|-------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2026-03-03 wtorek | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g |
| | PN | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2377.45 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 381.18 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 8.41 g; WW: 36.20 Por; Ener z B.: 17.92 %; Ener z W.: 64.13 %; Ener. z T.: 19.29 %; Potas: 3420.01 mg; : 973.08 mg; | Wartość energetyczna: 1935.36 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 36.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 15.85 g; Sól: 5.47 g; WW: 29.72 Por; Ener z B.: 19.17 %; Ener z W.: 64.61 %; Ener. z T.: 17.20 %; Potas: 3231.82 mg; : 1433.60 mg; | Wartość energetyczna: 2126.33 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; W tym cukry: 59.82 g; Błonnik pok.: 17.16 g; Sól: 6.87 g; WW: 31.41 Por; Ener z B.: 16.28 %; Ener z W.: 62.28 %; Ener. z T.: 22.31 %; Potas: 2178.28 mg; : 1268.79 mg; | Wartość energetyczna: 2263.23 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 377.47 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.73 g; WW: 35.48 Por; Ener z B.: 16.37 %; Ener z W.: 66.71 %; Ener. z T.: 18.26 %; Potas: 3621.01 mg; : 976.08 mg; | Wartość energetyczna: 2271.73 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 7.26 g; WW: 33.57 Por; Ener z B.: 15.94 %; Ener z W.: 63.42 %; Ener. z T.: 22.33 %; Potas: 3027.29 mg; : 1103.01 mg; |
| 2026-03-04 środa | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 10 g | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g |
| | II ŚN | Jabłko 1 szt 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt | | | |
| Obiad | Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|---------------------|-----------|---|--|--|--|---|
| 2026-03-04 środa | PD | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | | | | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 40 g |
| 2026-03-05 czwartek | PN | | | | | |
| | Śniadanie | Wartość energetyczna: 2354.83 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 373.31 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.37 g; WW: 35.13 Por; Ener z B.: 14.43 %; Ener z W.: 63.41 %; Ener. z T.: 23.84 %; Potas: 3630.89 mg; : 1400.85 mg; | Wartość energetyczna: 1974.46 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz: 40.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 328.87 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sól: 6.26 g; WW: 31.41 Por; Ener z B.: 16.06 %; Ener z W.: 66.62 %; Ener. z T.: 18.47 %; Potas: 2971.88 mg; : 1739.46 mg; | Wartość energetyczna: 2010.73 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 7.24 g; WW: 30.88 Por; Ener z B.: 14.91 %; Ener z W.: 64.72 %; Ener. z T.: 21.55 %; Potas: 2693.84 mg; : 1170.10 mg; | Wartość energetyczna: 2310.38 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 356.56 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 6.43 g; WW: 33.20 Por; Ener z B.: 14.14 %; Ener z W.: 61.73 %; Ener. z T.: 26.34 %; Potas: 3284.71 mg; : 1570.44 mg; | Wartość energetyczna: 2475.58 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 386.66 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 7.04 g; WW: 35.77 Por; Ener z B.: 13.84 %; Ener z W.: 62.48 %; Ener. z T.: 26.06 %; Potas: 3624.05 mg; : 1556.30 mg; |
| | | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g |
| | III ŚN | Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>) | | | Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) | Jabłko 1 szt 1 szt |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|---------------------|-----------|--|--|--|--|--|
| 2026-03-05 czwartek | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera () 130 g (MLE, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 130 g | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera () 130 g (MLE, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | |
| | PD | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g | | | | Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE) |
| 2026-03-06 piątek | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 80 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE) Pomidor 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) | Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g |
| | PN | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2569.19 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 382.05 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.91 g; WW: 35.67 Por; Ener z B.: 16.08 %; Ener z W.: 59.48 %; Ener. z T.: 26.36 %; Potas: 2454.33 mg; : 1721.92 mg; | Wartość energetyczna: 2264.79 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 364.32 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.69 g; WW: 34.24 Por; Ener z B.: 15.71 %; Ener z W.: 64.34 %; Ener. z T.: 22.01 %; Potas: 2647.72 mg; : 2478.85 mg; | Wartość energetyczna: 2158.28 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.18 g; WW: 30.85 Por; Ener z B.: 14.79 %; Ener z W.: 61.40 %; Ener. z T.: 25.92 %; Potas: 2284.41 mg; : 1717.29 mg; | Wartość energetyczna: 2397.10 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 6.55 g; WW: 35.03 Por; Ener z B.: 14.71 %; Ener z W.: 62.44 %; Ener. z T.: 24.84 %; Potas: 2471.89 mg; : 1810.03 mg; | Wartość energetyczna: 2305.10 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 83.71 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 6.71 g; WW: 33.35 Por; Ener z B.: 14.51 %; Ener z W.: 63.31 %; Ener. z T.: 24.80 %; Potas: 2691.39 mg; : 1619.13 mg; |
| | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Dżem 50 g Twarożek 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | Mandarynka 1 szt | | | Mandarynka 1 szt | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|-------------------|-----------|--|---|---|---|---|
| 2026-03-06 piątek | Obiad | Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (MLE.) | | | | Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (MLE.) |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g |
| | PN | | | | | |
| | | | Wartość energetyczna: 2401.19 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 380.10 g; W tym cukry: 110.74 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.49 g; WW: 35.51 Por; Ener z B.: 17.24 %; Ener z W.: 63.32 %; Ener. z T.: 21.18 %; Potas: 4084.45 mg; : 1515.61 mg; | Wartość energetyczna: 2194.65 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 358.54 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 5.70 g; WW: 33.92 Por; Ener z B.: 18.10 %; Ener z W.: 65.35 %; Ener. z T.: 18.19 %; Potas: 3676.71 mg; : 2286.18 mg; | Wartość energetyczna: 2160.03 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; W tym cukry: 83.62 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 6.10 g; WW: 32.23 Por; Ener z B.: 16.96 %; Ener z W.: 63.77 %; Ener. z T.: 21.04 %; Potas: 2812.66 mg; : 1617.78 mg; | Wartość energetyczna: 2301.89 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 367.64 g; W tym cukry: 101.16 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.27 g; WW: 34.30 Por; Ener z B.: 16.95 %; Ener z W.: 63.89 %; Ener. z T.: 20.99 %; Potas: 3798.15 mg; : 1427.31 mg; |
| 2026-03-07 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej mielona 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalanej 60 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 10 g |

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|-------------------|---------|--|--|--|--|---|
| II ŚN | | Jabłko 1 szt 1 szt | | | Jabłko 1 szt 1 szt Wafelki 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wieprzowy- dieta rozdrobniony 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | |
| 2026-03-07 sobota | PD | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | | | Wafelki 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (SOJ.) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g |
| | PN | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2262.47 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 371.16 g; W tym cukry: 98.64 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 8.19 g; WW: 34.61 Por; Ener z B.: 15.74 %; Ener z W.: 65.62 %; Ener. z T.: 20.75 %; Potas: 3207.48 mg; : 1274.23 mg; | Wartość energetyczna: 2004.55 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 38.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 341.69 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 6.47 g; WW: 32.18 Por; Ener z B.: 16.55 %; Ener z W.: 68.18 %; Ener. z T.: 17.31 %; Potas: 3127.53 mg; : 1823.24 mg; | Wartość energetyczna: 1972.33 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz: 43.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 328.83 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 7.28 g; WW: 30.76 Por; Ener z B.: 15.50 %; Ener z W.: 66.69 %; Ener. z T.: 19.92 %; Potas: 3531.67 mg; : 1470.30 mg; | Wartość energetyczna: 2226.11 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 8.98 g; WW: 32.98 Por; Ener z B.: 13.96 %; Ener z W.: 63.26 %; Ener. z T.: 24.70 %; Potas: 2683.31 mg; : 1813.78 mg; | Wartość energetyczna: 2540.36 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 387.72 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 10.41 g; WW: 35.84 Por; Ener z B.: 13.02 %; Ener z W.: 61.05 %; Ener. z T.: 27.70 %; Potas: 2817.35 mg; : 1879.10 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|----------------------|--|--|---|---|---|--|
| 2026-03-08 niedziela | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 40 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | Jabłko 150 g | | | Jabłko 150 g | |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet drobiowy rozdrobniony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Colesław () 130 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | | | | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g |
| PN | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2372.21 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g; W tym cukry: 103.99 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 8.27 g; WW: 34.37 Por; Ener z B.: 17.95 %; Ener z W.: 61.86 %; Ener. z T.: 22.00 %; Potas: 3639.14 mg; : 1565.36 mg; | Wartość energetyczna: 1785.57 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 35.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 292.03 g; W tym cukry: 60.54 g; Błonnik pok.: 16.98 g; Sól: 5.82 g; WW: 27.60 Por; Ener z B.: 18.46 %; Ener z W.: 65.42 %; Ener. z T.: 17.97 %; Potas: 3301.23 mg; : 1929.63 mg; | Wartość energetyczna: 2034.51 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 45.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 8.34 g; WW: 30.98 Por; Ener z B.: 16.74 %; Ener z W.: 65.40 %; Ener. z T.: 19.97 %; Potas: 2899.48 mg; : 1582.81 mg; | Wartość energetyczna: 2127.24 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 328.53 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 8.11 g; WW: 30.54 Por; Ener z B.: 17.99 %; Ener z W.: 61.77 %; Ener. z T.: 22.23 %; Potas: 3592.28 mg; : 1754.05 mg; | Wartość energetyczna: 2261.30 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 359.93 g; W tym cukry: 111.11 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 8.16 g; WW: 33.32 Por; Ener z B.: 16.04 %; Ener z W.: 63.67 %; Ener. z T.: 22.58 %; Potas: 3566.15 mg; : 1633.77 mg; | |

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|-------------------------|-----------|--|--|
| 2026-03-02 poniedziałek | Śniadanie | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)</p> |
| | II ŚN | <p>Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)</p> | <p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p> |
| | Obiad | <p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | <p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> |
| | PD | <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> | <p>Chrupki kukurydziane 20 g</p> |
| | Kolacja | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasterka rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.)</p> |
| | PN | | |

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|-----------------------|-----------|--|--|
| 26-03-02 poniedziałek | | Wartość energetyczna: 2084.93 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 352.36 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 7.70 g; WW: 32.37 Por; Ener z B.: 13.51 %; Ener z W.: 67.60 %; Ener. z T.: 21.50 %; Potas: 3651.66 mg; : 1726.43 mg; | Wartość energetyczna: 1841.97 kcal; Białko ogółem: 55.76 g; Tłuszcz: 45.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 315.40 g; W tym cukry: 57.69 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 6.50 g; WW: 29.04 Por; Ener z B.: 12.11 %; Ener z W.: 68.49 %; Ener. z T.: 22.05 %; Potas: 2735.96 mg; : 1248.92 mg; |
| | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) |
| 2026-03-03 wtorek | II ŚN | Banan 150 g | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml |
| | Obiad | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | |
| | PD | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.) |

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|-------------------|-----------|---|--|
| 2026-03-03 wtorek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szyńka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostrońce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szyńka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostrońce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) |
| | PN | | |
| | | Wartość energetyczna: 2316.83 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 381.81 g; W tym cukry: 82.47 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 7.01 g; WW: 36.11 Por; Ener z B.: 15.95 %; Ener z W.: 65.92 %; Ener. z T.: 19.16 %; Potas: 3208.64 mg; : 905.67 mg; | Wartość energetyczna: 2008.10 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 40.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 337.69 g; W tym cukry: 92.99 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 6.46 g; WW: 32.12 Por; Ener z B.: 15.66 %; Ener z W.: 67.26 %; Ener. z T.: 18.05 %; Potas: 2398.27 mg; : 878.94 mg; |
| 2026-03-04 środa | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) |
| | III ŚN | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Jabłko pieczone 150 g |
| | Obiad | Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | |

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|---------------------|-----------|---|---|
| 2026-03-04 środa | PD | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | Wafle ryżowe 30 g |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g |
| | PN | | |
| | | Wartość energetyczna: 2298.59 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 373.79 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.57 g; WW: 35.21 Por; Ener. z B.: 14.03 %; Ener. z W.: 65.05 %; Ener. z T.: 22.65 %; Potas: 3564.39 mg; : 1330.35 mg; | Wartość energetyczna: 1889.78 kcal; Białko ogółem: 59.42 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 6.89 g; WW: 29.67 Por; Ener. z B.: 12.58 %; Ener. z W.: 67.47 %; Ener. z T.: 21.91 %; Potas: 2538.77 mg; : 1055.26 mg; |
| 2026-03-05 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g |
| | III ŚN | Jabłko 1 szt 1 szt | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml |

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|---------------------|-----------|---|--|
| 2026-03-05 czwartek | Obiad | Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera () 130 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Schab gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szykowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g |
| | Kolacja | Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) | Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) |
| | PN | | |
| | | Wartość energetyczna: 2349.06 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 371.43 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 6.34 g; WW: 34.49 Por; Ener z B.: 14.71 %; Ener z W.: 63.25 %; Ener. z T.: 24.31 %; Potas: 2632.83 mg; : 1722.66 mg; | Wartość energetyczna: 2146.80 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 363.60 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.47 g; WW: 33.98 Por; Ener z B.: 15.34 %; Ener z W.: 67.75 %; Ener. z T.: 19.13 %; Potas: 2496.55 mg; : 992.44 mg; |
| 2026-03-06 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szykowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II SN | Mandarynka 1 szt | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|-------------------|-----------|--|--|
| 2026-03-06 piątek | Obiad | Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (MLE.) | Wafle ryżowe 30 g |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) |
| | PN | | |
| | | Wartość energetyczna: 2401.19 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 380.10 g; W tym cukry: 110.74 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.49 g; WW: 35.51 Por; Ener z B.: 17.24 %; Ener z W.: 63.32 %; Ener. z T.: 21.18 %; Potas: 4084.45 mg; : 1515.61 mg; | Wartość energetyczna: 1904.44 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.28 g; WW: 29.02 Por; Ener z B.: 16.37 %; Ener z W.: 65.33 %; Ener. z T.: 20.21 %; Potas: 2523.37 mg; : 1418.78 mg; |
| 2026-03-07 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) |

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|-------------------|---------|---|---|
| 2026-03-07 sobota | II ŚN | Jabłko 1 szt 1 szt | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) |
| | PN | | |
| | | Wartość energetyczna: 2327.18 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 388.99 g; W tym cukry: 98.64 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 7.46 g; WW: 36.40 Por; Ener z B.: 13.62 %; Ener z W.: 66.86 %; Ener. z T.: 21.58 %; Potas: 3140.98 mg; : 1203.73 mg; | Wartość energetyczna: 2050.69 kcal; Białko ogółem: 62.88 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 343.32 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 7.45 g; WW: 31.81 Por; Ener z B.: 12.27 %; Ener z W.: 66.97 %; Ener. z T.: 23.27 %; Potas: 2342.34 mg; : 1200.14 mg; |

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|----------------------|-----------|---|---|
| 2026-03-08 niedziela | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | Jabłko 150 g | Jabłko pieczone 150 g |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) |
| | PN | | |
| | | Wartość energetyczna: 2185.83 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 7.32 g; WW: 33.27 Por; Ener z B.: 16.56 %; Ener z W.: 65.09 %; Ener. z T.: 20.39 %; Potas: 3377.14 mg; : 1438.36 mg; | Wartość energetyczna: 1860.81 kcal; Białko ogółem: 69.36 g; Tłuszcz: 39.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 8.30 g; WW: 29.62 Por; Ener z B.: 14.91 %; Ener z W.: 68.14 %; Ener. z T.: 19.10 %; Potas: 2501.87 mg; : 1632.77 mg; |

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

- Sód,

Sól - Sól,

Potas - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

Ener z B. - % energii z białka,

Ener. z T. - % energii z tłuszczu,

Ener z W. - % energii z węglowodanów,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,