

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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-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	Kasza kukurydziana 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-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 50 g	Kasza kukurydziana 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,) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) 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 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 Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana 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,) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) 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 kukurydziana 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,) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana 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,) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 40 g	
		II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g				
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 130 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 130 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
PD			Chleb razowy żytnio-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			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	Jabłko 150 g 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			Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-03-09 poniedziałek	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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 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.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 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.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 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.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 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.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 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 25 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 25 g (SOJ.)					
			Wartość energetyczna: 2166.34 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 370.53 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 7.38 g; WW: 34.30 Por; Ener z B.: 11.97 %; Ener z W.: 68.42 %; Ener. z T.: 24.09 %; Potas: 2659.45 mg; Sód: 2956.10 mg;	Wartość energetyczna: 2442.22 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 397.41 g; W tym cukry: 94.08 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 6.86 g; WW: 37.37 Por; Ener z B.: 14.23 %; Ener z W.: 65.09 %; Ener. z T.: 24.98 %; Potas: 2176.28 mg; Sód: 2748.47 mg;	Wartość energetyczna: 2139.48 kcal; Białko ogółem: 65.54 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 376.58 g; W tym cukry: 84.55 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 6.21 g; WW: 35.49 Por; Ener z B.: 12.25 %; Ener z W.: 70.41 %; Ener. z T.: 20.37 %; Potas: 2812.72 mg; Sód: 2490.47 mg;	Wartość energetyczna: 2398.70 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 414.31 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 55.42 g; Sól: 8.88 g; WW: 35.87 Por; Ener z B.: 13.63 %; Ener z W.: 69.09 %; Ener. z T.: 26.67 %; Potas: 3628.40 mg; Sód: 3791.63 mg;	Wartość energetyczna: 1909.31 kcal; Białko ogółem: 66.97 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 326.89 g; W tym cukry: 46.00 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 7.25 g; WW: 30.39 Por; Ener z B.: 14.03 %; Ener z W.: 68.48 %; Ener. z T.: 21.29 %; Potas: 2265.13 mg; Sód: 2927.14 mg;	Wartość energetyczna: 2069.41 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 365.80 g; W tym cukry: 36.33 g; Błonnik pok.: 54.06 g; Sól: 9.04 g; WW: 31.13 Por; Ener z B.: 16.96 %; Ener z W.: 70.71 %; Ener. z T.: 22.37 %; Potas: 3130.27 mg; Sód: 4006.96 mg;	Wartość energetyczna: 2474.99 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 427.65 g; W tym cukry: 101.49 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.62 g; WW: 40.10 Por; Ener z B.: 13.42 %; Ener z W.: 69.11 %; Ener. z T.: 20.67 %; Potas: 3108.90 mg; Sód: 3055.04 mg;	Wartość energetyczna: 2014.45 kcal; Białko ogółem: 66.98 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 358.43 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 4.94 g; WW: 34.04 Por; Ener z B.: 13.30 %; Ener z W.: 71.17 %; Ener. z T.: 18.02 %; Potas: 2941.03 mg; Sód: 1990.34 mg;	Wartość energetyczna: 2129.07 kcal; Białko ogółem: 64.96 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 374.41 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 6.20 g; WW: 35.34 Por; Ener z B.: 12.20 %; Ener z W.: 70.34 %; Ener. z T.: 20.42 %; Potas: 2672.16 mg; Sód: 2098.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 tofu, brokula i szpinaku 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 tofu, brokula i szpinaku 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokula i szpinaku 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g 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 Pasta z tofu, brokula i szpinaku 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/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 Pasta z tofu, brokula i szpinaku 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/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 Pasta z tofu, brokula i szpinaku 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 tofu, brokula i szpinaku 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z tofu, brokula i szpinaku 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g 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.) Pasta z tofu, brokula i szpinaku 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokula i szpinaku 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g				Jabłko 150 g
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			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.) Salata zielona 10 g		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.) Salata zielona 10 g	Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-03-10 wtorek	Kolacja	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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 40 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 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 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>) Jajko gotowane kl M 2 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 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.roz.d.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g					
			Wartość energetyczna: 1982.65 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 309.81 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.02 g; WW: 28.32 Por; Ener z B.: 17.81 %; Ener z W.: 62.51 %; Ener. z T.: 24.37 %; Potas: 3284.43 mg; Sód: 2814.16 mg;	Wartość energetyczna: 1970.53 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 49.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 315.02 g; W tym cukry: 67.12 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 6.65 g; WW: 28.74 Por; Ener z B.: 18.11 %; Ener z W.: 63.95 %; Ener. z T.: 22.67 %; Potas: 3588.89 mg; Sód: 2663.13 mg;	Wartość energetyczna: 2025.56 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 6.35 g; WW: 29.53 Por; Ener z B.: 18.26 %; Ener z W.: 62.58 %; Ener. z T.: 22.39 %; Potas: 3534.83 mg; Sód: 2547.32 mg;	Wartość energetyczna: 2271.61 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 364.36 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 47.98 g; Sól: 8.38 g; WW: 31.62 Por; Ener z B.: 17.85 %; Ener z W.: 64.16 %; Ener. z T.: 27.20 %; Potas: 4343.39 mg; Sód: 3356.11 mg;	Wartość energetyczna: 1711.12 kcal; Białko ogółem: 76.65 g; Tłuszcz: 39.90 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 276.50 g; W tym cukry: 38.43 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 5.55 g; WW: 25.72 Por; Ener z B.: 17.92 %; Ener z W.: 64.64 %; Ener. z T.: 20.99 %; Potas: 3017.36 mg; Sód: 2208.74 mg;	Wartość energetyczna: 1972.64 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; W tym cukry: 32.16 g; Błonnik pok.: 45.28 g; Sól: 7.62 g; WW: 28.68 Por; Ener z B.: 17.43 %; Ener z W.: 67.46 %; Ener. z T.: 26.35 %; Potas: 3826.09 mg; Sód: 3032.59 mg;	Wartość energetyczna: 2289.31 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 365.98 g; W tym cukry: 83.22 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.38 g; WW: 34.14 Por; Ener z B.: 18.16 %; Ener z W.: 63.95 %; Ener. z T.: 20.85 %; Potas: 3794.67 mg; Sód: 2573.99 mg;	Wartość energetyczna: 1801.31 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 33.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 298.71 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 5.72 g; WW: 28.11 Por; Ener z B.: 19.74 %; Ener z W.: 66.33 %; Ener. z T.: 16.80 %; Potas: 3530.15 mg; Sód: 2305.54 mg;	Wartość energetyczna: 1975.42 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 314.63 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 5.91 g; WW: 29.54 Por; Ener z B.: 17.90 %; Ener z W.: 63.71 %; Ener. z T.: 21.46 %; Potas: 2819.16 mg; Sód: 2748.86 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-03-11 środa	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-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Powidła śliwkowe 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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-pszenno-żytni 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Dżem 25 g Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Dżem 25 g
		II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
2026-03-11 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa rozdrobniona 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
		PD		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 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-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		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzywajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzywajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 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.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Pomidor b/skórki 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% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.)	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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Ogórek kiszony 40 g
PN	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 25 g (SOJ.) Salata zielona 10 g			Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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 50 g (SOJ.) Salata zielona 10 g						
	Wartość energetyczna: 2209.30 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.14 g; WW: 33.02 Por; Ener z B.: 14.85 %; Ener z W.: 65.24 %; Ener. z T.: 24.61 %; Potas: 3060.35 mg; Sód: 3251.15 mg;	Wartość energetyczna: 2118.79 kcal; Białko ogółem: 77.35 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 338.23 g; W tym cukry: 61.28 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.93 g; WW: 31.18 Por; Ener z B.: 14.60 %; Ener z W.: 63.85 %; Ener. z T.: 25.94 %; Potas: 2868.22 mg; Sód: 3172.76 mg;	Wartość energetyczna: 2161.33 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 356.83 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 5.66 g; WW: 33.52 Por; Ener z B.: 15.61 %; Ener z W.: 66.04 %; Ener. z T.: 21.48 %; Potas: 3224.14 mg; Sód: 2270.17 mg;	Wartość energetyczna: 2419.24 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 407.16 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 48.16 g; Sól: 9.56 g; WW: 35.89 Por; Ener z B.: 16.20 %; Ener z W.: 67.32 %; Ener. z T.: 24.86 %; Potas: 4074.82 mg; Sód: 3816.35 mg;	Wartość energetyczna: 1904.39 kcal; Białko ogółem: 69.23 g; Tłuszcz: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 333.18 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 6.33 g; WW: 31.23 Por; Ener z B.: 14.54 %; Ener z W.: 69.98 %; Ener. z T.: 19.09 %; Potas: 2527.87 mg; Sód: 2536.37 mg;	Wartość energetyczna: 2154.06 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 385.26 g; W tym cukry: 32.91 g; Błonnik pok.: 49.70 g; Sól: 10.32 g; WW: 33.54 Por; Ener z B.: 15.59 %; Ener z W.: 71.54 %; Ener. z T.: 25.09 %; Potas: 3450.05 mg; Sód: 4116.53 mg;	Wartość energetyczna: 2445.43 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 394.11 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.87 g; WW: 36.98 Por; Ener z B.: 15.66 %; Ener z W.: 64.47 %; Ener. z T.: 22.84 %; Potas: 3693.19 mg; Sód: 2749.60 mg;	Wartość energetyczna: 2141.05 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 43.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 73.49 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 4.78 g; WW: 34.38 Por; Ener z B.: 16.70 %; Ener z W.: 67.72 %; Ener. z T.: 18.26 %; Potas: 3397.25 mg; Sód: 1924.44 mg;	Wartość energetyczna: 2170.91 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 354.00 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 5.00 g; WW: 33.50 Por; Ener z B.: 15.95 %; Ener z W.: 65.23 %; Ener. z T.: 21.42 %; Potas: 2822.81 mg; Sód: 2208.71 mg;	Wartość energetyczna: 2232.48 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 385.58 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 6.40 g; WW: 35.69 Por; Ener z B.: 15.14 %; Ener z W.: 69.08 %; Ener. z T.: 19.54 %; Potas: 3323.03 mg; Sód: 2563.38 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej mielona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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 fasoli 60 g Pomidor 40 g
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
2026-03-12 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
		PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Jogurt o smaku brzoskwinowym-ww 200 ml (<u>MLE.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 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 niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 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.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 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 niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 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% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej mielona 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 40 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 niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g
PN			Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Salata zielona 10 g		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 25 g (SOJ.) Salata zielona 10 g					
	Wartość energetyczna: 2207.90 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 364.45 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 6.80 g; WW: 33.30 Por; Ener z B.: 14.92 %; Ener z W.: 66.03 %; Ener. z T.: 23.87 %; Potas: 2972.48 mg; Sód: 2958.22 mg;	Wartość energetyczna: 2200.01 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 360.43 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 6.80 g; WW: 33.27 Por; Ener z B.: 15.34 %; Ener z W.: 65.53 %; Ener. z T.: 23.27 %; Potas: 2941.95 mg; Sód: 2691.90 mg;	Wartość energetyczna: 1998.81 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 16.33 g; Sól: 6.44 g; WW: 30.50 Por; Ener z B.: 15.68 %; Ener z W.: 64.13 %; Ener. z T.: 22.53 %; Potas: 2324.60 mg; Sód: 2551.40 mg;	Wartość energetyczna: 2449.24 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 413.35 g; W tym cukry: 53.44 g; Błonnik pok.: 51.14 g; Sól: 8.02 g; WW: 36.33 Por; Ener z B.: 15.18 %; Ener z W.: 67.51 %; Ener. z T.: 25.54 %; Potas: 3153.67 mg; Sód: 4039.48 mg;	Wartość energetyczna: 1758.21 kcal; Białko ogółem: 67.56 g; Tłuszcz: 41.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.78 g; Węglowodany ogółem: 291.92 g; W tym cukry: 37.79 g; Błonnik pok.: 16.14 g; Sól: 6.68 g; WW: 27.63 Por; Ener z B.: 15.37 %; Ener z W.: 66.41 %; Ener. z T.: 21.03 %; Potas: 1000.94 mg; Sód: 3261.64 mg;	Wartość energetyczna: 2040.75 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 53.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 30.41 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 8.74 g; WW: 31.46 Por; Ener z B.: 15.93 %; Ener z W.: 69.97 %; Ener. z T.: 23.65 %; Potas: 2861.91 mg; Sód: 3462.46 mg;	Wartość energetyczna: 2243.78 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 7.69 g; WW: 33.71 Por; Ener z B.: 16.57 %; Ener z W.: 63.48 %; Ener. z T.: 22.26 %; Potas: 2898.93 mg; Sód: 3049.76 mg;	Wartość energetyczna: 2006.13 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 42.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 14.42 g; Sól: 5.65 g; WW: 31.95 Por; Ener z B.: 16.81 %; Ener z W.: 66.22 %; Ener. z T.: 18.87 %; Potas: 2508.91 mg; Sód: 2244.06 mg;	Wartość energetyczna: 2026.18 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 42.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 317.09 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 11.44 g; Sól: 5.90 g; WW: 30.73 Por; Ener z B.: 19.92 %; Ener z W.: 62.60 %; Ener. z T.: 19.08 %; Potas: 1772.24 mg; Sód: 2027.32 mg;	Wartość energetyczna: 2256.01 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 366.58 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 6.25 g; WW: 34.11 Por; Ener z B.: 15.23 %; Ener z W.: 65.00 %; Ener. z T.: 22.80 %; Potas: 3065.15 mg; Sód: 2472.50 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Twarożek 50 g (MLE,) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka 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 60 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z osł.niejadalnej 40 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka 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 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka 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,) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Mandarynka 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
		Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE,) Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE,) Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE,) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzywajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzywajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-03-13 piątek	Kolacja	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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata 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 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 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 wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</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 jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata 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.par zo.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.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g					
			Wartość energetyczna: 2205.64 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 344.73 g; W tym cukry: 77.48 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.85 g; WW: 31.90 Por; Ener z B.: 15.96 %; Ener z W.: 62.52 %; Ener. z T.: 25.47 %; Potas: 3331.29 mg; Sód: 2741.94 mg;	Wartość energetyczna: 2244.48 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 362.08 g; W tym cukry: 87.57 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 6.39 g; WW: 33.31 Por; Ener z B.: 15.93 %; Ener z W.: 64.53 %; Ener. z T.: 23.73 %; Potas: 3561.01 mg; Sód: 2554.52 mg;	Wartość energetyczna: 2193.61 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 364.40 g; W tym cukry: 88.34 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.22 g; WW: 34.10 Por; Ener z B.: 16.38 %; Ener z W.: 66.45 %; Ener. z T.: 20.31 %; Potas: 3482.05 mg; Sód: 2486.59 mg;	Wartość energetyczna: 2309.53 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 377.79 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 8.17 g; WW: 33.33 Por; Ener z B.: 17.79 %; Ener z W.: 65.43 %; Ener. z T.: 25.39 %; Potas: 4167.26 mg; Sód: 3265.07 mg;	Wartość energetyczna: 1907.55 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 324.89 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 6.80 g; WW: 30.06 Por; Ener z B.: 15.87 %; Ener z W.: 68.13 %; Ener. z T.: 21.68 %; Potas: 2874.56 mg; Sód: 2716.68 mg;	Wartość energetyczna: 2063.45 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 359.45 g; W tym cukry: 33.24 g; Błonnik pok.: 47.06 g; Sól: 8.85 g; WW: 31.17 Por; Ener z B.: 17.02 %; Ener z W.: 69.68 %; Ener. z T.: 25.20 %; Potas: 3774.70 mg; Sód: 3528.48 mg;	Wartość energetyczna: 2316.51 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 381.98 g; W tym cukry: 97.92 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 6.30 g; WW: 35.88 Por; Ener z B.: 16.96 %; Ener z W.: 65.96 %; Ener. z T.: 20.04 %; Potas: 3544.24 mg; Sód: 2517.96 mg;	Wartość energetyczna: 2099.82 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 37.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 363.50 g; W tym cukry: 89.48 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 5.94 g; WW: 34.39 Por; Ener z B.: 17.66 %; Ener z W.: 69.24 %; Ener. z T.: 15.86 %; Potas: 3537.02 mg; Sód: 2381.65 mg;	Wartość energetyczna: 2118.74 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 6.22 g; WW: 32.55 Por; Ener z B.: 16.84 %; Ener z W.: 65.26 %; Ener. z T.: 20.80 %; Potas: 2868.04 mg; Sód: 2608.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Platki 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-pszenno-żytni 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 10 g (SEL.) Pomidor 40 g	Platki 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.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Platki 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 Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Platki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) 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 Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Platki 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.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Platki 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.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (MLE.)	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () rozdrobniona 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzywajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzywajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-03-14 sobota	Kolaćja PN	<p>Kawa zbożowa z makiem 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.) Salata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)</p>	<p>Kawa zbożowa z makiem 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.) Salata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)</p>	<p>Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Salata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)</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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Salata zielona 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.)</p>	<p>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 Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g</p>	<p>Kawa zbożowa z makiem 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.) Salata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)</p>	<p>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Salata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)</p>	<p>Kawa zbożowa z makiem 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g</p>	<p>Kawa zbożowa z makiem 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g</p>
				<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędl.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Salata zielona 10 g</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędl.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Salata zielona 10 g</p>				
		<p>Wartość energetyczna: 2061.10 kcal; Białko ogółem: 62.29 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 339.19 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 8.26 g; WW: 31.21 Por; Ener z B.: 12.09 %; Ener z W.: 65.83 %; Ener. z T.: 26.70 %; Potas: 2604.61 mg; Sód: 3285.72 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2064.47 kcal; Białko ogółem: 63.51 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 340.68 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.17 g; WW: 31.49 Por; Ener z B.: 12.31 %; Ener z W.: 66.01 %; Ener. z T.: 26.01 %; Potas: 2791.56 mg; Sód: 3252.50 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1981.19 kcal; Białko ogółem: 71.96 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 6.94 g; WW: 31.77 Por; Ener z B.: 14.53 %; Ener z W.: 68.18 %; Ener. z T.: 20.60 %; Potas: 2823.49 mg; Sód: 2783.65 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2207.62 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 386.31 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 52.90 g; Sól: 9.02 g; WW: 33.33 Por; Ener z B.: 14.94 %; Ener z W.: 70.00 %; Ener. z T.: 24.40 %; Potas: 3844.95 mg; Sód: 3607.42 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1707.35 kcal; Białko ogółem: 58.89 g; Tłuszcz: 35.00 g; Kw. tł. nasy.: 8.22 g; Węglowodany ogółem: 314.71 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 6.57 g; WW: 29.43 Por; Ener z B.: 13.80 %; Ener z W.: 73.73 %; Ener. z T.: 18.45 %; Potas: 1761.39 mg; Sód: 2997.32 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1950.70 kcal; Białko ogółem: 68.92 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; W tym cukry: 34.48 g; Błonnik pok.: 53.16 g; Sól: 8.66 g; WW: 31.08 Por; Ener z B.: 14.13 %; Ener z W.: 74.75 %; Ener. z T.: 23.65 %; Potas: 3163.69 mg; Sód: 3546.44 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2274.19 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 380.12 g; W tym cukry: 81.95 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.33 g; WW: 35.67 Por; Ener z B.: 14.99 %; Ener z W.: 66.86 %; Ener. z T.: 21.29 %; Potas: 3090.99 mg; Sód: 2937.15 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1801.29 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 36.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 5.49 g; WW: 29.16 Por; Ener z B.: 15.91 %; Ener z W.: 68.33 %; Ener. z T.: 18.48 %; Potas: 2934.24 mg; Sód: 2206.85 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1970.78 kcal; Białko ogółem: 71.39 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 6.93 g; WW: 31.62 Por; Ener z B.: 14.49 %; Ener z W.: 68.09 %; Ener. z T.: 20.66 %; Potas: 2281.56 mg; Sód: 2266.55 mg;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) 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,) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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,) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 120 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,) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)
2026-03-15 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE,) Schab duszony rozdrobniony 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
		PD		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 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	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzywajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzywajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-03-15 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Salata 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.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Salata 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10 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.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/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.) Salata 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.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata 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.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Salata 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.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Salata 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.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g
	PN			Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 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-pszenny 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.)					
			Wartość energetyczna: 1845.64 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 43.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 6.24 g; WW: 27.87 Por; Ener z B.: 18.00 %; Ener z W.: 65.35 %; Ener. z T.: 21.24 %; Potas: 3141.21 mg; Sód: 2500.73 mg;	Wartość energetyczna: 1899.33 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 46.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 309.71 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 6.77 g; WW: 28.34 Por; Ener z B.: 17.66 %; Ener z W.: 65.23 %; Ener. z T.: 21.95 %; Potas: 3454.25 mg; Sód: 2698.20 mg;	Wartość energetyczna: 1935.53 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 46.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 309.61 g; W tym cukry: 59.30 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 6.39 g; WW: 28.84 Por; Ener z B.: 17.88 %; Ener z W.: 63.99 %; Ener. z T.: 21.52 %; Potas: 3398.85 mg; Sód: 2552.60 mg;	Wartość energetyczna: 2096.08 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 344.22 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 7.81 g; WW: 30.61 Por; Ener z B.: 18.92 %; Ener z W.: 65.69 %; Ener. z T.: 23.68 %; Potas: 3997.36 mg; Sód: 3127.97 mg;	Wartość energetyczna: 1865.74 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 294.39 g; W tym cukry: 44.74 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 6.75 g; WW: 27.24 Por; Ener z B.: 17.66 %; Ener z W.: 63.12 %; Ener. z T.: 22.97 %; Potas: 3095.67 mg; Sód: 2691.30 mg;	Wartość energetyczna: 2091.98 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 347.33 g; W tym cukry: 37.05 g; Błonnik pok.: 47.81 g; Sól: 8.58 g; WW: 29.88 Por; Ener z B.: 17.99 %; Ener z W.: 66.41 %; Ener. z T.: 25.72 %; Potas: 4178.72 mg; Sód: 3411.33 mg;	Wartość energetyczna: 2232.66 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 366.09 g; W tym cukry: 104.14 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.64 g; WW: 34.16 Por; Ener z B.: 16.74 %; Ener z W.: 65.59 %; Ener. z T.: 20.85 %; Potas: 3668.22 mg; Sód: 2647.56 mg;	Wartość energetyczna: 1948.83 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 38.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 321.29 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 5.61 g; WW: 30.29 Por; Ener z B.: 18.97 %; Ener z W.: 63.64 %; Ener. z T.: 17.99 %; Potas: 3588.00 mg; Sód: 2244.60 mg;	Wartość energetyczna: 1910.38 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 303.92 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 6.38 g; WW: 28.35 Por; Ener z B.: 17.93 %; Ener z W.: 63.64 %; Ener. z T.: 21.77 %; Potas: 2753.91 mg; Sód: 2610.04 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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-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	Kasza kukurydziana 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) 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 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)	Chleb pszenny 120 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)
	II ŚN	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-03-09 poniedziałek	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,) Ser żółty 40 g (MLE,) Salata zielona 10 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,) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE,) 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,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,)	
	PN				
		Wartość energetyczna: 2442.74 kcal; Białko ogółem: 72.09 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 423.24 g; W tym cukry: 122.37 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.62 g; WW: 39.27 Por; Ener z B.: 11.80 %; Ener z W.: 69.31 %; Ener. z T.: 23.07 %; Potas: 3144.38 mg; Sód: 3047.77 mg;	Wartość energetyczna: 2421.97 kcal; Białko ogółem: 73.00 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 430.68 g; W tym cukry: 125.19 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 6.46 g; WW: 40.57 Por; Ener z B.: 12.06 %; Ener z W.: 71.13 %; Ener. z T.: 19.73 %; Potas: 3402.03 mg; Sód: 2585.07 mg;	Wartość energetyczna: 1876.94 kcal; Białko ogółem: 69.71 g; Tłuszcz: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 320.87 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 7.02 g; WW: 29.85 Por; Ener z B.: 14.86 %; Ener z W.: 68.38 %; Ener. z T.: 20.59 %; Potas: 2005.47 mg; Sód: 2807.32 mg;	Wartość energetyczna: 437.75 kcal; Białko ogółem: 12.45 g; Tłuszcz: 15.48 g; Kw. tł. nasy.: 7.66 g; Węglowodany ogółem: 63.39 g; W tym cukry: 0.66 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.53 g; WW: 6.10 Por; Ener z B.: 11.37 %; Ener z W.: 57.92 %; Ener. z T.: 31.82 %; Potas: 166.90 mg; Sód: 1012.87 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki	
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p>	
	II ŚN	Jabłko 150 g				
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 90 g</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem 130 g (SEL.)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.)</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 90 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Buraczki gotowane () 130 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 90 g</p> <p>Buraczki gotowane () 130 g</p> <p>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>		
PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)			

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-03-10 wtorek	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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rzepa biała 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 40 g	
	PN				
		Wartość energetyczna: 2227.08 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 349.57 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 7.27 g; WW: 31.96 Por; Ener z B.: 16.53 %; Ener z W.: 62.79 %; Ener. z T.: 23.79 %; Potas: 3498.70 mg; Sód: 2851.63 mg;	Wartość energetyczna: 2243.56 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 352.53 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.51 g; WW: 32.78 Por; Ener z B.: 17.03 %; Ener z W.: 62.85 %; Ener. z T.: 21.95 %; Potas: 3735.83 mg; Sód: 2550.32 mg;	Wartość energetyczna: 1744.53 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 26.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 318.59 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 7.09 g; WW: 29.34 Por; Ener z B.: 17.52 %; Ener z W.: 73.05 %; Ener. z T.: 13.73 %; Potas: 3638.40 mg; Sód: 2835.17 mg;	Wartość energetyczna: 405.97 kcal; Białko ogółem: 15.72 g; Tłuszcz: 10.57 g; Kw. tł. nasy.: 6.01 g; Węglowodany ogółem: 63.29 g; W tym cukry: 1.00 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.56 g; WW: 6.05 Por; Ener z B.: 15.49 %; Ener z W.: 62.36 %; Ener. z T.: 23.43 %; Potas: 166.90 mg; Sód: 1024.16 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-03-11 środa	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-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Powidła śliwkowe 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Dżem 25 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-03-11 środa	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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Ogórek kiszony 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) 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.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osi.niejadalnej 40 g (SOJ.)	
	PN				
		Wartość energetyczna: 2413.93 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 423.33 g; W tym cukry: 106.72 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 7.10 g; WW: 38.92 Por; Ener z B.: 14.84 %; Ener z W.: 70.15 %; Ener. z T.: 19.65 %; Potas: 3744.18 mg; Sód: 2836.48 mg;	Wartość energetyczna: 2411.13 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 402.88 g; W tym cukry: 104.55 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 5.90 g; WW: 37.82 Por; Ener z B.: 15.20 %; Ener z W.: 66.84 %; Ener. z T.: 20.98 %; Potas: 3708.94 mg; Sód: 2361.77 mg;	Wartość energetyczna: 1869.28 kcal; Białko ogółem: 63.09 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 327.36 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 6.66 g; WW: 30.85 Por; Ener z B.: 13.50 %; Ener z W.: 70.05 %; Ener. z T.: 21.70 %; Potas: 1867.96 mg; Sód: 2666.67 mg;	Wartość energetyczna: 389.35 kcal; Białko ogółem: 11.09 g; Tłuszcz: 15.26 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 52.95 g; W tym cukry: 0.56 g; Błonnik pok.: 2.20 g; Sól: 2.27 g; WW: 5.10 Por; Ener z B.: 11.39 %; Ener z W.: 54.39 %; Ener. z T.: 35.26 %; Potas: 139.50 mg; Sód: 908.87 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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 Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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)	Chleb pszenny 100 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)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Schab gotowany 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 200 ml (MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ)		

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-03-12 czwartek	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c , 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SÓJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c , 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SÓJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SÓJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p>	
	PN				
		<p>Wartość energetyczna: 2405.94 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 394.69 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 7.11 g; WW: 36.35 Por; Ener z B.: 15.44 %; Ener z W.: 65.62 %; Ener. z T.: 22.92 %; Potas: 3516.28 mg; Sód: 2812.50 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2204.74 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 354.74 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 6.74 g; WW: 33.58 Por; Ener z B.: 15.76 %; Ener z W.: 64.36 %; Ener. z T.: 22.22 %; Potas: 2898.93 mg; Sód: 2672.00 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1892.74 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 38.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 315.39 g; W tym cukry: 32.79 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 7.78 g; WW: 30.03 Por; Ener z B.: 17.75 %; Ener z W.: 66.65 %; Ener. z T.: 18.35 %; Potas: 1205.82 mg; Sód: 3093.74 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 356.79 kcal; Białko ogółem: 13.32 g; Tłuszcz: 10.64 g; Kw. tł. nasy.: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 52.83 g; W tym cukry: 0.56 g; Błonnik pok.: 2.20 g; Sól: 2.29 g; WW: 5.05 Por; Ener z B.: 14.93 %; Ener z W.: 59.23 %; Ener. z T.: 26.84 %; Potas: 139.50 mg; Sód: 916.40 mg;</p>

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-03-13 piątek	Sniadanie	Zacierka 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,) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Zacierka 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,) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE,) Salata 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,) Dżem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g (SOJ,)
	II ŚN	Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)		Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)		

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-03-13 piątek	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-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 10 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata 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.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.)	
	PN				
		Wartość energetyczna: 2338.60 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 368.16 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 7.07 g; WW: 34.20 Por; Ener z B.: 15.51 %; Ener z W.: 62.97 %; Ener. z T.: 25.31 %; Potas: 3386.28 mg; Sód: 2831.58 mg;	Wartość energetyczna: 2326.57 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 387.83 g; W tym cukry: 98.53 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 6.44 g; WW: 36.40 Por; Ener z B.: 15.90 %; Ener z W.: 66.68 %; Ener. z T.: 20.44 %; Potas: 3537.04 mg; Sód: 2576.23 mg;	Wartość energetyczna: 1910.63 kcal; Białko ogółem: 68.60 g; Tłuszcz: 32.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 352.64 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 6.66 g; WW: 33.25 Por; Ener z B.: 14.36 %; Ener z W.: 73.83 %; Ener. z T.: 15.16 %; Potas: 2674.64 mg; Sód: 2667.20 mg;	Wartość energetyczna: 409.71 kcal; Białko ogółem: 15.97 g; Tłuszcz: 16.02 g; Kw. tł. nasy.: 6.76 g; Węglowodany ogółem: 64.51 g; W tym cukry: 0.66 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 3.05 g; WW: 6.21 Por; Ener z B.: 15.59 %; Ener z W.: 62.98 %; Ener. z T.: 35.19 %; Potas: 166.90 mg; Sód: 1218.20 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-03-14 sobota	Sniadanie	<p>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-pszenno-żytni 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 10 g (SEL.) Pomidor 40 g</p>	<p>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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) 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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.)</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.)</p>
	II ŚN	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Chrupki kukurydziane 20 g</p>	
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (MLE.)</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	
PD	<p>Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)</p>	<p>Jabłko pieczone 150 g</p>			

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-03-14 sobota	Kolacja	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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata 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>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	
	PN				
		Wartość energetyczna: 2284.10 kcal; Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 381.34 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 8.47 g; WW: 35.11 Por; Ener z B.: 12.13 %; Ener z W.: 66.78 %; Ener. z T.: 25.51 %; Potas: 2805.61 mg; Sód: 3368.72 mg;	Wartość energetyczna: 2204.19 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 379.82 g; W tym cukry: 81.95 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.15 g; WW: 35.67 Por; Ener z B.: 14.33 %; Ener z W.: 68.93 %; Ener. z T.: 19.99 %; Potas: 3024.49 mg; Sód: 2866.65 mg;	Wartość energetyczna: 1978.22 kcal; Białko ogółem: 60.73 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; W tym cukry: 59.79 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.07 g; WW: 31.87 Por; Ener z B.: 12.28 %; Ener z W.: 70.01 %; Ener. z T.: 21.92 %; Potas: 2463.06 mg; Sód: 2832.25 mg;	Wartość energetyczna: 353.50 kcal; Białko ogółem: 11.93 g; Tłuszcz: 10.24 g; Kw. tł. nasy.: 6.01 g; Węglowodany ogółem: 54.34 g; W tym cukry: 0.56 g; Błonnik pok.: 2.20 g; Sól: 2.31 g; WW: 5.22 Por; Ener z B.: 13.50 %; Ener z W.: 61.48 %; Ener. z T.: 26.06 %; Potas: 139.50 mg; Sód: 925.75 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-03-15 niedziela	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,) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) Pomidor 40 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 zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ,) 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,)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)		Wafle ryżowe 30 g		

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-03-15 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w osl.niejad 40 g	
	PN				
		Wartość energetyczna: 2122.04 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 354.22 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 6.48 g; WW: 32.84 Por; Ener z B.: 17.03 %; Ener z W.: 66.77 %; Ener. z T.: 20.44 %; Potas: 3626.14 mg; Sód: 2592.40 mg;	Wartość energetyczna: 2211.93 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 362.32 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 6.63 g; WW: 33.81 Por; Ener z B.: 16.96 %; Ener z W.: 65.52 %; Ener. z T.: 20.71 %; Potas: 3883.78 mg; Sód: 2644.26 mg;	Wartość energetyczna: 1829.26 kcal; Białko ogółem: 65.39 g; Tłuszcz: 43.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 7.50 g; WW: 28.74 Por; Ener z B.: 14.30 %; Ener z W.: 68.28 %; Ener. z T.: 21.27 %; Potas: 2681.54 mg; Sód: 2992.98 mg;	Wartość energetyczna: 403.47 kcal; Białko ogółem: 14.09 g; Tłuszcz: 10.78 g; Kw. tł. nasy.: 6.22 g; Węglowodany ogółem: 63.46 g; W tym cukry: 0.66 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.39 g; WW: 6.09 Por; Ener z B.: 13.97 %; Ener z W.: 62.92 %; Ener. z T.: 24.04 %; Potas: 166.90 mg; Sód: 957.60 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 - 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,