

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki pszenne 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>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/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 Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 130 g
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la fromage z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	
	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-pszenno-żytni 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>) Sałata 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 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>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 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>) Sałata zielona 10 g
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2185.44 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 370.51 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 6.53 g; WW: 34.26 Por; Ener z B.: 15.95 %; Ener z W.: 67.81 %; Ener. z T.: 21.06 %; Potas: 2340.43 mg; Sód: 2602.47 mg;	Wartość energetyczna: 2123.45 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 356.01 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 6.16 g; WW: 33.69 Por; Ener z B.: 15.91 %; Ener z W.: 67.06 %; Ener. z T.: 20.25 %; Potas: 2087.80 mg; Sód: 2459.21 mg;	Wartość energetyczna: 2454.61 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 401.37 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 44.87 g; Sól: 8.20 g; WW: 35.65 Por; Ener z B.: 17.44 %; Ener z W.: 65.41 %; Ener. z T.: 23.67 %; Potas: 2974.41 mg; Sód: 3494.17 mg;	Wartość energetyczna: 1980.24 kcal; Białko ogółem: 73.33 g; Tłuszcz: 48.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; W tym cukry: 45.69 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 6.99 g; WW: 30.50 Por; Ener z B.: 14.81 %; Ener z W.: 66.76 %; Ener. z T.: 22.19 %; Potas: 2161.05 mg; Sód: 2678.15 mg;	Wartość energetyczna: 2385.95 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 409.62 g; W tym cukry: 56.30 g; Błonnik pok.: 53.35 g; Sól: 9.97 g; WW: 35.50 Por; Ener z B.: 15.08 %; Ener z W.: 68.67 %; Ener. z T.: 24.32 %; Potas: 3641.29 mg; Sód: 3860.55 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na wodzie 300 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Młki tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</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 gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Salata zielona 10 g	
	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-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Młki 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>) Młki 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Młki 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Salata zielona 10 g
PN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Młki tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Młki tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g		
	Wartość energetyczna: 2201.71 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; W tym cukry: 65.94 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 6.87 g; WW: 31.43 Por; Ener z B.: 15.31 %; Ener z W.: 61.06 %; Ener. z T.: 27.44 %; Potas: 2628.82 mg; Sód: 2740.73 mg;	Wartość energetyczna: 2083.68 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 338.38 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 17.70 g; Sól: 6.03 g; WW: 32.14 Por; Ener z B.: 17.42 %; Ener z W.: 64.96 %; Ener. z T.: 20.30 %; Potas: 2923.94 mg; Sód: 2409.80 mg;	Wartość energetyczna: 2302.14 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 378.32 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 47.78 g; Sól: 8.15 g; WW: 33.06 Por; Ener z B.: 17.51 %; Ener z W.: 65.73 %; Ener. z T.: 25.02 %; Potas: 3747.83 mg; Sód: 3252.74 mg;	Wartość energetyczna: 1769.63 kcal; Białko ogółem: 74.89 g; Tłuszcz: 31.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 311.29 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 6.87 g; WW: 29.30 Por; Ener z B.: 16.93 %; Ener z W.: 70.36 %; Ener. z T.: 16.22 %; Potas: 2298.90 mg; Sód: 2747.60 mg;	Wartość energetyczna: 2009.04 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 355.09 g; W tym cukry: 32.99 g; Błonnik pok.: 49.07 g; Sól: 8.64 g; WW: 30.53 Por; Ener z B.: 17.05 %; Ener z W.: 70.70 %; Ener. z T.: 22.13 %; Potas: 3256.07 mg; Sód: 3446.19 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-03-18 środa	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.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek kiszony 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.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek kiszony 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 Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 40 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 Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek kiszony 40 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Rzodkiew 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.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Rzodkiew biała 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)
	Wartość energetyczna: 2005.25 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 56.78 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 7.86 g; WW: 30.05 Por; Ener z B.: 311.17 %; Ener z W.: 941.28 %; Ener. z T.: 328.82 %; Potas: 3290.18 mg; Sód: 3140.12 mg;	Wartość energetyczna: 2072.46 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 327.24 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 7.24 g; WW: 30.48 Por; Ener z B.: 244.00 %; Ener z W.: 818.48 %; Ener. z T.: 364.95 %; Potas: 3424.22 mg; Sód: 2903.28 mg;	Wartość energetyczna: 2257.46 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 377.76 g; W tym cukry: 49.19 g; Błonnik pok.: 46.28 g; Sól: 9.14 g; WW: 33.20 Por; Ener z B.: 431.42 %; Ener z W.: 1152.52 %; Ener. z T.: 504.38 %; Potas: 4319.08 mg; Sód: 3650.85 mg;	Wartość energetyczna: 1849.46 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; W tym cukry: 43.49 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 6.99 g; WW: 28.29 Por; Ener z B.: 223.92 %; Ener z W.: 910.42 %; Ener. z T.: 316.99 %; Potas: 2858.82 mg; Sód: 2802.32 mg;	Wartość energetyczna: 2062.12 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 357.71 g; W tym cukry: 34.42 g; Błonnik pok.: 48.42 g; Sól: 9.38 g; WW: 30.85 Por; Ener z B.: 345.76 %; Ener z W.: 1050.27 %; Ener. z T.: 494.60 %; Potas: 3859.00 mg; Sód: 3747.58 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-03-19 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>)	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałata zielona 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (l) 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (l) 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (l) 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (l) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (l) 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 1829.57 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; W tym cukry: 54.69 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 5.82 g; WW: 27.03 Por; Ener z B.: 264.72 %; Ener z W.: 824.95 %; Ener. z T.: 354.98 %; Potas: 2028.91 mg; Sód: 2887.88 mg;	Wartość energetyczna: 1924.73 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 5.77 g; WW: 28.81 Por; Ener z B.: 266.44 %; Ener z W.: 817.64 %; Ener. z T.: 353.11 %; Potas: 1970.35 mg; Sód: 2869.00 mg;	Wartość energetyczna: 2160.28 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 364.39 g; W tym cukry: 46.56 g; Błonnik pok.: 47.44 g; Sól: 7.66 g; WW: 31.62 Por; Ener z B.: 375.66 %; Ener z W.: 957.54 %; Ener. z T.: 465.06 %; Potas: 2983.15 mg; Sód: 3619.22 mg;	Wartość energetyczna: 1784.89 kcal; Białko ogółem: 62.38 g; Tłuszcz: 41.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; Węglowodany ogółem: 309.63 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 6.68 g; WW: 28.72 Por; Ener z B.: 285.21 %; Ener z W.: 926.38 %; Ener. z T.: 315.01 %; Potas: 1426.85 mg; Sód: 3231.74 mg;	Wartość energetyczna: 2025.54 kcal; Białko ogółem: 74.52 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 363.79 g; W tym cukry: 34.86 g; Błonnik pok.: 49.04 g; Sól: 8.57 g; WW: 31.38 Por; Ener z B.: 400.55 %; Ener z W.: 1073.16 %; Ener. z T.: 455.89 %; Potas: 2570.05 mg; Sód: 3976.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-03-20 piątek	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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Jabłko 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Pomidor 40 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	
	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 natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 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 z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 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>) 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Sałata 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Sałata zielona 10 g		
	Wartość energetyczna: 2267.72 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 370.44 g; W tym cukry: 98.21 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 6.25 g; WW: 34.20 Por; Ener z B.: 262.21 %; Ener z W.: 937.67 %; Ener. z T.: 370.02 %; Potas: 3164.80 mg; Sód: 2551.62 mg;	Wartość energetyczna: 2239.05 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g; W tym cukry: 98.14 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 6.59 g; WW: 34.06 Por; Ener z B.: 263.81 %; Ener z W.: 998.08 %; Ener. z T.: 493.61 %; Potas: 3697.73 mg; Sód: 2625.28 mg;	Wartość energetyczna: 2280.94 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 380.07 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 45.60 g; Sól: 7.39 g; WW: 33.42 Por; Ener z B.: 383.06 %; Ener z W.: 1097.39 %; Ener. z T.: 497.24 %; Potas: 4551.70 mg; Sód: 2949.43 mg;	Wartość energetyczna: 1913.42 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 315.25 g; W tym cukry: 56.67 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.49 g; WW: 28.98 Por; Ener z B.: 302.12 %; Ener z W.: 1190.83 %; Ener. z T.: 519.24 %; Potas: 3021.91 mg; Sód: 2982.05 mg;	Wartość energetyczna: 2072.27 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 351.43 g; W tym cukry: 35.72 g; Błonnik pok.: 48.50 g; Sól: 9.39 g; WW: 30.20 Por; Ener z B.: 449.12 %; Ener z W.: 1301.84 %; Ener. z T.: 650.41 %; Potas: 4044.52 mg; Sód: 3731.61 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<u>GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<u>GLU JECZ.</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 Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g
	II i III		Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)		Jabłko 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	
	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-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 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 Ogórek kiszony 40 g
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2212.95 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 343.34 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.89 g; WW: 31.27 Por; Ener z B.: 182.97 %; Ener z W.: 878.26 %; Ener. z T.: 349.69 %; Potas: 2275.05 mg; Sód: 3764.57 mg;	Wartość energetyczna: 1948.76 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 8.21 g; WW: 29.47 Por; Ener z B.: 237.85 %; Ener z W.: 785.47 %; Ener. z T.: 313.09 %; Potas: 2041.61 mg; Sód: 3285.20 mg;	Wartość energetyczna: 2407.03 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 383.67 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 48.61 g; Sól: 9.18 g; WW: 33.46 Por; Ener z B.: 368.15 %; Ener z W.: 1009.49 %; Ener. z T.: 574.09 %; Potas: 3315.74 mg; Sód: 3906.18 mg;	Wartość energetyczna: 1687.10 kcal; Białko ogółem: 62.25 g; Tłuszcz: 40.05 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 287.48 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 7.14 g; WW: 26.62 Por; Ener z B.: 209.86 %; Ener z W.: 784.84 %; Ener. z T.: 281.59 %; Potas: 1355.63 mg; Sód: 2816.75 mg;	Wartość energetyczna: 1957.50 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 340.10 g; W tym cukry: 32.18 g; Błonnik pok.: 47.35 g; Sól: 9.21 g; WW: 29.19 Por; Ener z B.: 340.51 %; Ener z W.: 934.67 %; Ener. z T.: 513.78 %; Potas: 2526.69 mg; Sód: 3632.97 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-03-22 niedziela	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-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Salata zielona 10 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Czwartka z kurczaka pieczona 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Czwartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Czwartka z kurczaka gotowana 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Czwartka z kurczaka gotowana 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Czwartka z kurczaka gotowana 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotcka 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 Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.) Rzodkiew biała 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.) Rzodkiew biała 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 Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Rzodkiew biała 40 g
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	
		Wartość energetyczna: 2403.41 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 7.91 g; WW: 29.16 Por; Ener z B.: 203.33 %; Ener z W.: 760.38 %; Ener. z T.: 415.82 %; Potas: 3749.65 mg; Sód: 3168.16 mg;	Wartość energetyczna: 2315.12 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 6.87 g; WW: 30.15 Por; Ener z B.: 244.92 %; Ener z W.: 796.13 %; Ener. z T.: 343.53 %; Potas: 3900.08 mg; Sód: 2751.58 mg;	Wartość energetyczna: 2637.77 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 97.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 368.34 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 45.48 g; Sól: 9.20 g; WW: 32.28 Por; Ener z B.: 319.94 %; Ener z W.: 965.82 %; Ener. z T.: 533.24 %; Potas: 4778.55 mg; Sód: 3680.77 mg;	Wartość energetyczna: 2112.86 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 7.43 g; WW: 28.78 Por; Ener z B.: 270.01 %; Ener z W.: 881.84 %; Ener. z T.: 441.25 %; Potas: 3282.22 mg; Sód: 2977.87 mg;	Wartość energetyczna: 2264.94 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 344.96 g; W tym cukry: 34.43 g; Błonnik pok.: 45.48 g; Sól: 9.12 g; WW: 29.91 Por; Ener z B.: 399.57 %; Ener z W.: 960.72 %; Ener. z T.: 564.19 %; Potas: 4210.93 mg; Sód: 3648.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40 g	Płatki pszenne 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) 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 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 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>) 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 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>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-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>) Salata zielona 10 g
PN						
	Wartość energetyczna: 2399.85 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 408.72 g; W tym cukry: 111.33 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 6.39 g; WW: 38.65 Por; Ener z B.: 15.29 %; Ener z W.: 68.12 %; Ener. z T.: 19.65 %; Potas: 2572.73 mg; Sód: 2550.88 mg;	Wartość energetyczna: 1981.22 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 31.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 73.50 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 5.81 g; WW: 34.01 Por; Ener z B.: 16.66 %; Ener z W.: 71.81 %; Ener. z T.: 14.42 %; Potas: 2116.72 mg; Sód: 2328.88 mg;	Wartość energetyczna: 2179.53 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; W tym cukry: 63.66 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 7.04 g; WW: 31.87 Por; Ener z B.: 15.48 %; Ener z W.: 62.66 %; Ener. z T.: 24.92 %; Potas: 2707.03 mg; Sód: 2402.24 mg;	Wartość energetyczna: 2198.45 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 374.16 g; W tym cukry: 86.33 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 6.17 g; WW: 35.19 Por; Ener z B.: 15.47 %; Ener z W.: 68.08 %; Ener. z T.: 19.81 %; Potas: 2288.80 mg; Sód: 2462.21 mg;	Wartość energetyczna: 2461.84 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 423.22 g; W tym cukry: 110.39 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 6.76 g; WW: 39.23 Por; Ener z B.: 15.34 %; Ener z W.: 68.76 %; Ener. z T.: 20.39 %; Potas: 2825.36 mg; Sód: 2694.13 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) 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 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE, PSZ, GLU ŻYT,</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 ekspresowa 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>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</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>) 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
	PN					
		Wartość energetyczna: 2322.88 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 374.71 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.84 g; WW: 35.46 Por; Ener z B.: 16.70 %; Ener z W.: 64.52 %; Ener. z T.: 20.12 %; Potas: 3124.94 mg; Sód: 2675.68 mg;	Wartość energetyczna: 2041.46 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 39.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 338.08 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 5.05 g; WW: 32.43 Por; Ener z B.: 18.58 %; Ener z W.: 66.24 %; Ener. z T.: 17.36 %; Potas: 3085.86 mg; Sód: 2024.86 mg;	Wartość energetyczna: 2094.11 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 331.02 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sól: 5.94 g; WW: 31.44 Por; Ener z B.: 15.32 %; Ener z W.: 63.23 %; Ener. z T.: 24.12 %; Potas: 2473.49 mg; Sód: 1989.53 mg;	Wartość energetyczna: 2161.37 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 349.70 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 6.33 g; WW: 33.09 Por; Ener z B.: 16.64 %; Ener z W.: 64.72 %; Ener. z T.: 21.47 %; Potas: 2740.22 mg; Sód: 2530.82 mg;	Wartość energetyczna: 2291.15 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 371.72 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 7.02 g; WW: 34.68 Por; Ener z B.: 15.87 %; Ener z W.: 64.90 %; Ener. z T.: 21.84 %; Potas: 2896.31 mg; Sód: 2736.92 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-03-18 środa	Śniadanie	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,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) 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,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) 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,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 60 g (SOJ,)	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,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek kiszony 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-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek kiszony 40 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE,) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g				Jabłko 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) 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,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody mielony 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,)	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,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Salata zielona 10 g
PN						
		Wartość energetyczna: 2403.90 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 383.05 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 9.00 g; WW: 35.76 Por; Ener z B.: 325.03 %; Ener z W.: 1015.25 %; Ener. z T.: 419.87 %; Potas: 3909.15 mg; Sód: 3602.37 mg;	Wartość energetyczna: 2023.62 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.28 g; WW: 30.78 Por; Ener z B.: 249.81 %; Ener z W.: 825.91 %; Ener. z T.: 290.46 %; Potas: 3598.83 mg; Sód: 2523.00 mg;	Wartość energetyczna: 1904.06 kcal; Białko ogółem: 76.28 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 307.82 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 8.34 g; WW: 28.70 Por; Ener z B.: 282.72 %; Ener z W.: 811.46 %; Ener. z T.: 367.49 %; Potas: 2881.37 mg; Sód: 2221.46 mg;	Wartość energetyczna: 2224.58 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 7.99 g; WW: 33.70 Por; Ener z B.: 329.46 %; Ener z W.: 993.04 %; Ener. z T.: 348.58 %; Potas: 3436.40 mg; Sód: 3196.04 mg;	Wartość energetyczna: 2272.29 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 375.14 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 8.08 g; WW: 34.91 Por; Ener z B.: 331.84 %; Ener z W.: 1098.23 %; Ener. z T.: 357.21 %; Potas: 3642.16 mg; Sód: 3225.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-03-19 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej mielona 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Dyńa z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Jabłko pieczone 150 g				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Kolacja	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>) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) 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 z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN					
		Wartość energetyczna: 2188.56 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 99.36 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 6.84 g; WW: 34.34 Por; Ener z B.: 309.95 %; Ener z W.: 1048.02 %; Ener. z T.: 376.14 %; Potas: 2173.22 mg; Sód: 3298.42 mg;	Wartość energetyczna: 1851.72 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 310.48 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 5.08 g; WW: 28.97 Por; Ener z B.: 275.71 %; Ener z W.: 830.20 %; Ener. z T.: 228.33 %; Potas: 2261.94 mg; Sód: 2591.38 mg;	Wartość energetyczna: 1885.36 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 308.92 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 6.04 g; WW: 28.55 Por; Ener z B.: 257.75 %; Ener z W.: 779.99 %; Ener. z T.: 279.22 %; Potas: 1972.72 mg; Sód: 2616.55 mg;	Wartość energetyczna: 2069.10 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 348.88 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 5.82 g; WW: 32.46 Por; Ener z B.: 266.79 %; Ener z W.: 950.47 %; Ener. z T.: 353.38 %; Potas: 1975.38 mg; Sód: 2891.74 mg;	Wartość energetyczna: 2056.70 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 355.21 g; W tym cukry: 99.54 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 5.88 g; WW: 32.34 Por; Ener z B.: 268.10 %; Ener z W.: 1038.97 %; Ener. z T.: 362.18 %; Potas: 2231.78 mg; Sód: 2912.34 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	II ŚN	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)			Jabłko 150 g
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g			Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 150 ml (<u>MLE</u>)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - 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>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 40 g
	PN				
	Wartość energetyczna: 2486.30 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 403.97 g; W tym cukry: 106.04 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 7.66 g; WW: 37.72 Por; Ener z B.: 334.79 %; Ener z W.: 1107.39 %; Ener z T.: 545.51 %; Potas: 3967.35 mg; Sód: 3049.87 mg;	Wartość energetyczna: 2137.51 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 6.13 g; WW: 34.29 Por; Ener z B.: 290.02 %; Ener z W.: 1012.01 %; Ener z T.: 392.47 %; Potas: 3742.89 mg; Sód: 2444.51 mg;	Wartość energetyczna: 2158.10 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 6.58 g; WW: 32.41 Por; Ener z B.: 250.01 %; Ener z W.: 881.05 %; Ener z T.: 481.38 %; Potas: 2979.34 mg; Sód: 2744.66 mg;	Wartość energetyczna: 2375.31 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 397.48 g; W tym cukry: 99.36 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 7.40 g; WW: 36.99 Por; Ener z B.: 278.55 %; Ener z W.: 1069.72 %; Ener z T.: 500.86 %; Potas: 3820.20 mg; Sód: 2948.75 mg;	Wartość energetyczna: 2491.45 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 396.04 g; W tym cukry: 116.60 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 6.71 g; WW: 36.70 Por; Ener z B.: 316.41 %; Ener z W.: 975.06 %; Ener z T.: 427.26 %; Potas: 3906.98 mg; Sód: 2731.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-03-21 sobota	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 40 g
	IIł SN Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko 150 g
	Obiad Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 20 g				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. mielona 40 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 40 g
PN					
	Wartość energetyczna: 2368.55 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 359.63 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 9.96 g; WW: 33.59 Por; Ener z B.: 372.14 %; Ener z W.: 900.44 %; Ener. z T.: 466.39 %; Potas: 2538.07 mg; Sód: 3986.45 mg;	Wartość energetyczna: 1920.33 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 43.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 315.60 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 7.32 g; WW: 29.65 Por; Ener z B.: 239.56 %; Ener z W.: 769.78 %; Ener. z T.: 265.17 %; Potas: 2292.16 mg; Sód: 2937.12 mg;	Wartość energetyczna: 1951.82 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 313.19 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 8.29 g; WW: 29.16 Por; Ener z B.: 204.01 %; Ener z W.: 698.39 %; Ener. z T.: 310.85 %; Potas: 1984.85 mg; Sód: 2302.40 mg;	Wartość energetyczna: 2041.40 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 9.15 g; WW: 30.39 Por; Ener z B.: 267.30 %; Ener z W.: 834.95 %; Ener. z T.: 342.17 %; Potas: 2363.12 mg; Sód: 3660.36 mg;	Wartość energetyczna: 2600.15 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 402.13 g; W tym cukry: 103.89 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 8.95 g; WW: 36.91 Por; Ener z B.: 206.08 %; Ener z W.: 1080.25 %; Ener. z T.: 431.78 %; Potas: 2759.99 mg; Sód: 3728.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-03-22 niedziela	Śniadanie	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.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 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-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Czwartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Czwartka z kurczaka gotowana 90 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Czwartka z kurczaka gotowana 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Czwartka z kurczaka pieczona 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)				Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 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.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.) Rzodkiew biała 40 g
	PN					
	Wartość energetyczna: 2539.52 kcal; Białko ogółem: 121.54 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 363.89 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 7.03 g; WW: 34.23 Por; Ener z B.: 270.90 %; Ener z W.: 941.62 %; Ener. z T.: 367.25 %; Potas: 3900.08 mg; Sód: 2811.58 mg;	Wartość energetyczna: 2130.85 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 321.74 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 5.68 g; WW: 30.43 Por; Ener z B.: 240.95 %; Ener z W.: 811.14 %; Ener. z T.: 272.11 %; Potas: 3794.00 mg; Sód: 2280.17 mg;	Wartość energetyczna: 1980.08 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 305.60 g; W tym cukry: 54.69 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 7.65 g; WW: 28.86 Por; Ener z B.: 291.52 %; Ener z W.: 688.32 %; Ener. z T.: 386.86 %; Potas: 3010.70 mg; Sód: 2234.64 mg;	Wartość energetyczna: 2599.18 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 356.21 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 7.55 g; WW: 33.42 Por; Ener z B.: 192.66 %; Ener z W.: 882.14 %; Ener. z T.: 416.52 %; Potas: 3848.59 mg; Sód: 3021.45 mg;	Wartość energetyczna: 2589.41 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 351.89 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 8.07 g; WW: 32.46 Por; Ener z B.: 223.83 %; Ener z W.: 906.04 %; Ener. z T.: 441.26 %; Potas: 3950.65 mg; Sód: 3231.16 mg;	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>)</p>
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	<p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	<p>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>) Salata zielona 10 g</p>	<p>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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)</p>
	PN		
	<p>Wartość energetyczna: 2399.85 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 408.72 g; W tym cukry: 111.33 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 6.39 g; WW: 38.65 Por; Ener z B.: 15.29 %; Ener z W.: 68.12 %; Ener. z T.: 19.65 %; Potas: 2572.73 mg; Sód: 2550.88 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1948.15 kcal; Białko ogółem: 67.44 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 326.93 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 6.83 g; WW: 30.56 Por; Ener z B.: 13.85 %; Ener z W.: 67.13 %; Ener. z T.: 22.48 %; Potas: 1526.16 mg; Sód: 2732.09 mg;</p>	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 10 g	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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN			
		Wartość energetyczna: 2301.68 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 374.03 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.19 g; WW: 35.39 Por; Ener z B.: 16.30 %; Ener z W.: 65.00 %; Ener. z T.: 20.07 %; Potas: 3124.94 mg; Sód: 2412.80 mg;	Wartość energetyczna: 1761.79 kcal; Białko ogółem: 69.16 g; Tłuszcz: 33.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 7.34 g; WW: 28.61 Por; Ener z B.: 15.70 %; Ener z W.: 70.19 %; Ener. z T.: 17.23 %; Potas: 3200.78 mg; Sód: 2936.87 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-18 środa	Śniadanie	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) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) 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) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ) 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) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2348.86 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 379.95 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.48 g; WW: 35.45 Por; Ener z B.: 264.85 %; Ener z W.: 990.69 %; Ener. z T.: 396.13 %; Potas: 3909.15 mg; Sód: 2994.95 mg;	Wartość energetyczna: 1830.53 kcal; Białko ogółem: 57.48 g; Tłuszcz: 43.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 319.63 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 7.09 g; WW: 29.65 Por; Ener z B.: 186.79 %; Ener z W.: 959.74 %; Ener. z T.: 292.28 %; Potas: 2587.91 mg; Sód: 2841.35 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-19 czwartek	Śniadanie	<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) Salata zielona 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR)</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) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR)</p>
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	<p>Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Dynia z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</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) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 10 g (MLE) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ)</p>
	PN		
		<p>Wartość energetyczna: 2151.86 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 368.42 g; W tym cukry: 99.36 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 5.83 g; WW: 34.12 Por; Ener z B.: 269.82 %; Ener z W.: 1031.65 %; Ener. z T.: 360.31 %; Potas: 2173.22 mg; Sód: 2893.47 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1830.32 kcal; Białko ogółem: 61.45 g; Tłuszcz: 35.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 331.43 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.08 g; WW: 30.97 Por; Ener z B.: 183.86 %; Ener z W.: 924.82 %; Ener. z T.: 231.74 %; Potas: 3265.17 mg; Sód: 2836.66 mg;</p>

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 150 ml (<u>MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ</u>)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2462.79 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 391.49 g; W tym cukry: 116.54 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 7.05 g; WW: 36.55 Por; Ener z B.: 318.01 %; Ener z W.: 1035.47 %; Ener z T.: 550.84 %; Potas: 4439.91 mg; Sód: 2805.38 mg;	Wartość energetyczna: 1867.31 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 37.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 328.56 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.89 g; WW: 30.31 Por; Ener z B.: 247.85 %; Ener z W.: 988.88 %; Ener z T.: 379.96 %; Potas: 2734.89 mg; Sód: 3148.13 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)
	II i ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki ² z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki ² z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>)
PN			
		Wartość energetyczna: 2387.16 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 386.71 g; W tym cukry: 100.26 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 8.58 g; WW: 36.24 Por; Ener z B.: 262.55 %; Ener z W.: 1002.12 %; Ener. z T.: 395.95 %; Potas: 2526.54 mg; Sód: 3376.87 mg;	Wartość energetyczna: 1815.61 kcal; Białko ogółem: 59.90 g; Tłuszcz: 39.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.78 g; WW: 30.11 Por; Ener z B.: 176.86 %; Ener z W.: 929.32 %; Ener. z T.: 270.33 %; Potas: 2591.41 mg; Sód: 3117.07 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-22 niedziela	Śniadanie	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) Twarożek 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Cwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Cwiartka z kurczaka gotowana 90 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE)	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2428.28 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.02 g; WW: 31.98 Por; Ener z B.: 279.81 %; Ener z W.: 879.51 %; Ener. z T.: 366.98 %; Potas: 3918.17 mg; Sód: 2812.12 mg;	Wartość energetyczna: 1973.69 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 317.37 g; W tym cukry: 66.33 g; Błonnik pok.: 17.77 g; Sól: 7.32 g; WW: 29.97 Por; Ener z B.: 217.28 %; Ener z W.: 838.95 %; Ener. z T.: 265.61 %; Potas: 2909.51 mg; Sód: 2933.64 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,