

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-03-29 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 g (GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej mielona 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 40 g	
		II ŚN		Mandarynka 1 szt		Mandarynka 1 szt			Mandarynka 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
2026-03-23 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	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 ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	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 ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 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 ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-03-23 poniedziałek	Wartość energetyczna: 1960.77 kcal; Białko ogółem: 57.62 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 353.54 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 6.67 g; WW: 32.70 Por; Ener z B.: 11.75 %; Ener z W.: 72.12 %; Ener. z T.: 20.82 %; Potas: 2410.74 mg; Sód: 2667.33 mg;	Wartość energetyczna: 1947.72 kcal; Białko ogółem: 60.31 g; Tłuszcz: 39.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 354.12 g; W tym cukry: 73.58 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 5.77 g; WW: 33.33 Por; Ener z B.: 12.39 %; Ener z W.: 72.72 %; Ener. z T.: 18.21 %; Potas: 2324.29 mg; Sód: 2312.47 mg;	Wartość energetyczna: 2111.21 kcal; Białko ogółem: 72.49 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 393.47 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 52.00 g; Sól: 7.63 g; WW: 34.05 Por; Ener z B.: 13.73 %; Ener z W.: 72.72 %; Ener. z T.: 21.99 %; Potas: 3326.92 mg; Sód: 3291.84 mg;	Wartość energetyczna: 1993.87 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.60 g; Węglowodany ogółem: 316.69 g; W tym cukry: 40.50 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 6.37 g; WW: 29.70 Por; Ener z B.: 14.98 %; Ener z W.: 63.53 %; Ener. z T.: 24.83 %; Potas: 2228.07 mg; Sód: 2698.80 mg;	Wartość energetyczna: 2189.22 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 359.27 g; W tym cukry: 27.73 g; Błonnik pok.: 48.39 g; Sól: 8.22 g; WW: 30.89 Por; Ener z B.: 15.59 %; Ener z W.: 65.64 %; Ener. z T.: 27.89 %; Potas: 3406.40 mg; Sód: 3432.29 mg;	Wartość energetyczna: 2234.89 kcal; Białko ogółem: 75.06 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 400.46 g; W tym cukry: 108.12 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 7.00 g; WW: 37.73 Por; Ener z B.: 13.43 %; Ener z W.: 71.67 %; Ener. z T.: 17.97 %; Potas: 2797.22 mg; Sód: 2801.50 mg;	Wartość energetyczna: 1767.26 kcal; Białko ogółem: 62.64 g; Tłuszcz: 30.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 324.73 g; W tym cukry: 71.24 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 4.79 g; WW: 30.73 Por; Ener z B.: 14.18 %; Ener z W.: 73.50 %; Ener. z T.: 15.36 %; Potas: 2471.14 mg; Sód: 1924.69 mg;	Wartość energetyczna: 1930.70 kcal; Białko ogółem: 59.77 g; Tłuszcz: 38.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 72.45 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 5.78 g; WW: 33.19 Por; Ener z B.: 12.38 %; Ener z W.: 73.00 %; Ener. z T.: 17.90 %; Potas: 2196.42 mg; Sód: 1956.96 mg;	Wartość energetyczna: 1992.72 kcal; Białko ogółem: 60.91 g; Tłuszcz: 39.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 365.32 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.77 g; WW: 34.23 Por; Ener z B.: 12.23 %; Ener z W.: 73.33 %; Ener. z T.: 17.88 %; Potas: 2513.29 mg; Sód: 2313.47 mg;	Wartość energetyczna: 2207.17 kcal; Białko ogółem: 64.88 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 399.30 g; W tym cukry: 107.79 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 6.90 g; WW: 37.07 Por; Ener z B.: 11.76 %; Ener z W.: 73.37 %; Ener. z T.: 20.22 %; Potas: 2883.67 mg; Sód: 2757.00 mg;
2026-03-24 wtorek	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 40 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 40 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 40 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB, SEL,) Pomidor b/skórki 40 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 40 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 40 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 40 g
II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 150 ml (MLE,) Jabłko 150 g		Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)				Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)
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.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-03-24 wtorek	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g						
		Wartość energetyczna: 2169.26 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 357.02 g; W tym cukry: 59.70 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 7.74 g; WW: 32.50 Por; Ener z B.: 15.90 %; Ener z W.: 65.83 %; Ener. z T.: 23.30 %; Potas: 2976.70 mg; Sód: 3096.24 mg;	Wartość energetyczna: 2116.65 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 6.66 g; WW: 31.69 Por; Ener z B.: 16.19 %; Ener z W.: 63.83 %; Ener. z T.: 23.25 %; Potas: 2958.99 mg; Sód: 2665.73 mg;	Wartość energetyczna: 2416.35 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 409.42 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 53.56 g; Sól: 9.02 g; WW: 35.63 Por; Ener z B.: 16.40 %; Ener z W.: 67.77 %; Ener. z T.: 25.83 %; Potas: 3614.85 mg; Sód: 3912.18 mg;	Wartość energetyczna: 1846.50 kcal; Białko ogółem: 70.07 g; Tłuszcz: 45.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 306.44 g; W tym cukry: 38.75 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 6.26 g; WW: 28.54 Por; Ener z B.: 15.18 %; Ener z W.: 66.38 %; Ener. z T.: 22.29 %; Potas: 2362.19 mg; Sód: 2505.87 mg;	Wartość energetyczna: 2160.24 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 369.68 g; W tym cukry: 28.18 g; Błonnik pok.: 51.64 g; Sól: 8.66 g; WW: 31.82 Por; Ener z B.: 16.12 %; Ener z W.: 68.45 %; Ener. z T.: 26.40 %; Potas: 3369.90 mg; Sód: 3454.05 mg;	Wartość energetyczna: 2411.15 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 388.94 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 7.13 g; WW: 36.39 Por; Ener z B.: 15.23 %; Ener z W.: 64.52 %; Ener. z T.: 23.24 %; Potas: 3159.99 mg; Sód: 2852.73 mg;	Wartość energetyczna: 2074.43 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 5.68 g; WW: 31.98 Por; Ener z B.: 17.31 %; Ener z W.: 65.08 %; Ener. z T.: 20.41 %; Potas: 3120.90 mg; Sód: 2280.79 mg;	Wartość energetyczna: 2170.51 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 340.23 g; W tym cukry: 57.40 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 6.93 g; WW: 31.95 Por; Ener z B.: 16.19 %; Ener z W.: 62.70 %; Ener. z T.: 24.33 %; Potas: 2857.42 mg; Sód: 2366.08 mg;	Wartość energetyczna: 2429.86 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 399.07 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 7.91 g; WW: 36.80 Por; Ener z B.: 15.91 %; Ener z W.: 65.70 %; Ener. z T.: 22.16 %; Potas: 3402.30 mg; Sód: 3169.84 mg;	Wartość energetyczna: 2463.76 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 408.17 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 8.21 g; WW: 37.20 Por; Ener z B.: 14.99 %; Ener z W.: 66.27 %; Ener. z T.: 23.30 %; Potas: 3177.70 mg; Sód: 3283.24 mg;
2026-03-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 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 ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Ryż 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.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-03-25 środa	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Banan 150 g			Banan 150 g Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)	Banan 150 g
	Obiad	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynkowa 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 Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)			Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-03-29 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-03-25 środa Kolejacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Pomidor 40 g</p>	<p>Pomidor 40 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Pomidor 40 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Pomidor 40 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor 40 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor 40 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Pomidor 40 g</p>	<p>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej mielona 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Pomidor b/skórki 40 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Pomidor 40 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 40 g</p>	
PN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.)</p> <p>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-03-25 środa	Wartość energetyczna: 2056.74 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 322.03 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 7.24 g; WW: 30.12 Por; Ener z B.: 15.52 %; Ener z W.: 62.63 %; Ener. z T.: 25.79 %; Potas: 2839.71 mg; Sód: 2891.08 mg;	Wartość energetyczna: 1961.89 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 37.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 329.31 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 6.44 g; WW: 31.01 Por; Ener z B.: 18.41 %; Ener z W.: 67.14 %; Ener. z T.: 17.10 %; Potas: 3384.12 mg; Sód: 2575.64 mg;	Wartość energetyczna: 2223.02 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 368.58 g; W tym cukry: 47.99 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 10.26 g; WW: 33.27 Por; Ener z B.: 18.85 %; Ener z W.: 66.32 %; Ener. z T.: 21.88 %; Potas: 4015.77 mg; Sód: 4099.59 mg;	Wartość energetyczna: 1763.41 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 32.02 g; Kw. tł. nasy.: 7.41 g; Węglowodany ogółem: 316.01 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 7.14 g; WW: 29.63 Por; Ener z B.: 17.05 %; Ener z W.: 71.68 %; Ener. z T.: 16.34 %; Potas: 2818.72 mg; Sód: 2851.89 mg;	Wartość energetyczna: 1856.35 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 43.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 326.83 g; W tym cukry: 31.68 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 9.56 g; WW: 28.90 Por; Ener z B.: 18.65 %; Ener z W.: 70.42 %; Ener. z T.: 20.92 %; Potas: 3649.61 mg; Sód: 3813.52 mg;	Wartość energetyczna: 2325.39 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 45.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 388.86 g; W tym cukry: 98.17 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.82 g; WW: 36.71 Por; Ener z B.: 17.96 %; Ener z W.: 66.89 %; Ener. z T.: 17.64 %; Potas: 4043.12 mg; Sód: 2727.64 mg;	Wartość energetyczna: 1919.66 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 29.64 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 329.01 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 5.46 g; WW: 31.30 Por; Ener z B.: 19.67 %; Ener z W.: 68.56 %; Ener. z T.: 13.90 %; Potas: 3546.04 mg; Sód: 2190.70 mg;	Wartość energetyczna: 1953.77 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 37.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 327.36 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 6.44 g; WW: 30.88 Por; Ener z B.: 18.40 %; Ener z W.: 67.02 %; Ener. z T.: 17.16 %; Potas: 2687.85 mg; Sód: 2656.94 mg;	Wartość energetyczna: 2357.49 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 386.78 g; W tym cukry: 94.35 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 7.15 g; WW: 36.73 Por; Ener z B.: 17.12 %; Ener z W.: 65.63 %; Ener. z T.: 19.96 %; Potas: 3679.91 mg; Sód: 2862.22 mg;	Wartość energetyczna: 2467.52 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 393.01 g; W tym cukry: 104.21 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 7.67 g; WW: 37.00 Por; Ener z B.: 15.40 %; Ener z W.: 63.71 %; Ener. z T.: 24.33 %; Potas: 3771.92 mg; Sód: 3061.01 mg;	
2026-03-26 czwartek	Śniadanie										
II ŚN	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL.) Rzodkiew biała 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 ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL.) Rzodkiew biała 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 ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL.) Rzodkiew biała 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 ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL.) Rzodkiew biała 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 ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL.) Rzodkiew biała 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 ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL.) Rzodkiew biała 40 g
			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)		Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE.)			Jabłko 150 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwostrawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawowa
2026-03-26 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 130 g (SEL.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
		PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-03-26 czwartek	Kobiata	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 niejadanej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 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 niejadanej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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.) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 10 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 niejadanej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 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 niejadanej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 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 niejadanej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Salata zielona 10 g
		PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 10 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-03-26 czwartek	Wartość energetyczna: 2127.24 kcal; Białko ogółem: 69.94 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 7.10 g; WW: 31.66 Por; Ener z B.: 13.15 %; Ener z W.: 65.86 %; Ener z T.: 25.22 %; Potas: 2381.56 mg; Sód: 3227.47 mg;	Wartość energetyczna: 2022.41 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 7.21 g; WW: 31.33 Por; Ener z B.: 14.98 %; Ener z W.: 65.97 %; Ener z T.: 22.21 %; Potas: 2809.97 mg; Sód: 2889.00 mg;	Wartość energetyczna: 2389.75 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 392.51 g; W tym cukry: 50.78 g; Błonnik pok.: 52.74 g; Sól: 8.63 g; WW: 34.03 Por; Ener z B.: 14.80 %; Ener z W.: 65.97 %; Ener z T.: 27.85 %; Potas: 3527.49 mg; Sód: 3834.89 mg;	Wartość energetyczna: 1804.17 kcal; Białko ogółem: 63.82 g; Tłuszcz: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 9.09 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 42.60 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 6.99 g; WW: 29.15 Por; Ener z B.: 14.15 %; Ener z W.: 69.25 %; Ener z T.: 20.16 %; Potas: 2164.55 mg; Sód: 2797.94 mg;	Wartość energetyczna: 2156.61 kcal; Białko ogółem: 70.74 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 380.15 g; W tym cukry: 38.98 g; Błonnik pok.: 55.75 g; Sól: 8.20 g; WW: 32.45 Por; Ener z B.: 13.12 %; Ener z W.: 70.51 %; Ener z T.: 25.92 %; Potas: 2781.83 mg; Sód: 3663.53 mg;	Wartość energetyczna: 2425.00 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 378.20 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 8.81 g; WW: 35.59 Por; Ener z B.: 17.50 %; Ener z W.: 62.38 %; Ener z T.: 23.07 %; Potas: 3199.21 mg; Sód: 3528.21 mg;	Wartość energetyczna: 1980.19 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 42.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 6.23 g; WW: 31.61 Por; Ener z B.: 16.13 %; Ener z W.: 67.31 %; Ener z T.: 19.21 %; Potas: 2971.88 mg; Sód: 2504.06 mg;	Wartość energetyczna: 2135.73 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 340.53 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 8.18 g; WW: 31.70 Por; Ener z B.: 14.87 %; Ener z W.: 63.78 %; Ener z T.: 24.79 %; Potas: 4079.16 mg; Sód: 2868.80 mg;	Wartość energetyczna: 2194.51 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 368.28 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 6.35 g; WW: 33.97 Por; Ener z B.: 13.50 %; Ener z W.: 67.13 %; Ener z T.: 23.02 %; Potas: 3076.52 mg; Sód: 2541.96 mg;	Wartość energetyczna: 2301.53 kcal; Białko ogółem: 71.91 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 399.68 g; W tym cukry: 108.68 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 6.88 g; WW: 36.33 Por; Ener z B.: 12.50 %; Ener z W.: 69.46 %; Ener z T.: 22.10 %; Potas: 2668.92 mg; Sód: 3134.69 mg;
2026-03-27 piątek	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 150 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g				Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-03-27 piątek	Obiad	<p>Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.)</p> <p>Surówka żydowska z olejem () 130 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> <p>Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.)</p>	<p>Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.)</p> <p>Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.)</p> <p>Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Surówka żydowska z olejem b/c () 130 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.)</p> <p>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.)</p> <p>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Surówka żydowska z olejem b/c () 130 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.)</p> <p>Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.)</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 90 g (RYB.)</p> <p>Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.)</p> <p>Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.)</p> <p>Surówka żydowska z olejem () 130 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> <p>Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.)</p>
PD			<p>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 40 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>					<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g					
	Wartość energetyczna: 2143.74 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 7.05 g; WW: 32.24 Por; Ener z B.: 17.02 %; Ener z W.: 64.85 %; Ener. z T.: 22.12 %; Potas: 3482.54 mg; Sód: 2815.38 mg;	Wartość energetyczna: 2183.32 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 353.57 g; W tym cukry: 89.36 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 6.06 g; WW: 33.12 Por; Ener z B.: 17.43 %; Ener z W.: 64.78 %; Ener. z T.: 20.79 %; Potas: 3632.17 mg; Sód: 2421.71 mg;	Wartość energetyczna: 2276.87 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 361.23 g; W tym cukry: 50.77 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 8.07 g; WW: 32.05 Por; Ener z B.: 19.04 %; Ener z W.: 63.46 %; Ener. z T.: 25.43 %; Potas: 4234.75 mg; Sód: 3221.46 mg;	Wartość energetyczna: 1945.62 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; W tym cukry: 59.08 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.39 g; WW: 29.67 Por; Ener z B.: 17.16 %; Ener z W.: 66.60 %; Ener. z T.: 20.43 %; Potas: 3019.50 mg; Sód: 2839.81 mg;	Wartość energetyczna: 2060.11 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 345.04 g; W tym cukry: 29.53 g; Błonnik pok.: 46.76 g; Sól: 8.92 g; WW: 29.73 Por; Ener z B.: 18.01 %; Ener z W.: 66.99 %; Ener. z T.: 25.26 %; Potas: 3666.55 mg; Sód: 3750.20 mg;	Wartość energetyczna: 2427.52 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; W tym cukry: 106.17 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 9.68 g; WW: 35.35 Por; Ener z B.: 19.38 %; Ener z W.: 61.97 %; Ener. z T.: 21.42 %; Potas: 3950.71 mg; Sód: 3562.39 mg;	Wartość energetyczna: 2126.42 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 39.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 358.14 g; W tym cukry: 100.42 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 6.29 g; WW: 33.86 Por; Ener z B.: 18.68 %; Ener z W.: 67.37 %; Ener. z T.: 16.51 %; Potas: 3730.32 mg; Sód: 2519.00 mg;	Wartość energetyczna: 2048.82 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 6.06 g; WW: 30.17 Por; Ener z B.: 18.41 %; Ener z W.: 62.61 %; Ener. z T.: 21.87 %; Potas: 2862.57 mg; Sód: 2681.65 mg;	Wartość energetyczna: 2208.43 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 359.69 g; W tym cukry: 99.21 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 6.07 g; WW: 33.65 Por; Ener z B.: 17.29 %; Ener z W.: 65.15 %; Ener. z T.: 20.58 %; Potas: 3698.28 mg; Sód: 2426.86 mg;	Wartość energetyczna: 2270.80 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 363.60 g; W tym cukry: 100.02 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.28 g; WW: 33.88 Por; Ener z B.: 17.25 %; Ener z W.: 64.05 %; Ener. z T.: 22.45 %; Potas: 3753.06 mg; Sód: 2904.08 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Ketchup 20 g (SEL.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 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 ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędz. z drob.gr.rozdr.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędz. z drob.gr.rozdr.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g				Jabłko 150 g	Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-03-28 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLUPSZ.) Surówka wykwiwna z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLUPSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLUPSZ.) Surówka wykwiwna z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLUPSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLUPSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLUPSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLUPSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLUPSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLUPSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLUPSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLUPSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-03-28 sobota	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.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Rzodkiew biała 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Rzodkiew biała 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-03-29 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-03-28 sobota	Wartość energetyczna: 2124.30 kcal; Białko ogółem: 69.61 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; W tym cukry: 63.57 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 8.59 g; WW: 29.74 Por; Ener z B.: 13.11 %; Ener z W.: 61.57 %; Ener. z T.: 29.73 %; Potas: 2851.31 mg; Sód: 3401.55 mg;	Wartość energetyczna: 1950.26 kcal; Białko ogółem: 72.24 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.69 g; WW: 30.47 Por; Ener z B.: 14.82 %; Ener z W.: 67.45 %; Ener. z T.: 21.49 %; Potas: 2902.23 mg; Sód: 3077.33 mg;	Wartość energetyczna: 2259.83 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 375.50 g; W tym cukry: 53.66 g; Błonnik pok.: 51.25 g; Sól: 8.96 g; WW: 32.45 Por; Ener z B.: 14.71 %; Ener z W.: 66.47 %; Ener. z T.: 28.45 %; Potas: 3743.33 mg; Sód: 3576.71 mg;	Wartość energetyczna: 1725.81 kcal; Białko ogółem: 61.34 g; Tłuszcz: 35.67 g; Kw. tł. nasy.: 7.88 g; Węglowodany ogółem: 317.19 g; W tym cukry: 50.04 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 7.05 g; WW: 29.46 Por; Ener z B.: 14.22 %; Ener z W.: 73.52 %; Ener. z T.: 18.60 %; Potas: 2282.49 mg; Sód: 2818.13 mg;	Wartość energetyczna: 1987.46 kcal; Białko ogółem: 74.33 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 378.76 g; W tym cukry: 48.49 g; Błonnik pok.: 51.07 g; Sól: 8.91 g; WW: 32.71 Por; Ener z B.: 14.96 %; Ener z W.: 76.23 %; Ener. z T.: 21.68 %; Potas: 3718.57 mg; Sód: 3551.72 mg;	Wartość energetyczna: 2246.66 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 381.84 g; W tym cukry: 107.92 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 8.43 g; WW: 35.46 Por; Ener z B.: 14.73 %; Ener z W.: 67.99 %; Ener. z T.: 20.76 %; Potas: 3387.17 mg; Sód: 3366.80 mg;	Wartość energetyczna: 1911.26 kcal; Białko ogółem: 76.36 g; Tłuszcz: 39.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 328.62 g; W tym cukry: 70.17 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 6.72 g; WW: 30.76 Por; Ener z B.: 15.98 %; Ener z W.: 68.78 %; Ener. z T.: 18.49 %; Potas: 3070.23 mg; Sód: 2692.53 mg;	Wartość energetyczna: 1939.85 kcal; Białko ogółem: 71.66 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 326.68 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 7.68 g; WW: 30.31 Por; Ener z B.: 14.78 %; Ener z W.: 67.36 %; Ener. z T.: 21.55 %; Potas: 2494.64 mg; Sód: 2465.18 mg;	Wartość energetyczna: 2067.17 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 348.29 g; W tym cukry: 83.07 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 8.51 g; WW: 32.01 Por; Ener z B.: 15.61 %; Ener z W.: 67.39 %; Ener. z T.: 21.01 %; Potas: 3131.81 mg; Sód: 3404.14 mg;	Wartość energetyczna: 2315.22 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 387.19 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 8.95 g; WW: 35.36 Por; Ener z B.: 13.41 %; Ener z W.: 66.89 %; Ener. z T.: 23.97 %; Potas: 3624.86 mg; Sód: 3539.60 mg;
2026-03-29 niedziela	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Salata zielona 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Salata zielona 10 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Salata zielona 10 g
II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana () 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana () 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana () 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana () 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana () 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)				Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)
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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) 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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) 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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) 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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) 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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-03-29 niedziela	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g					
		Wartość energetyczna: 1978.64 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 322.70 g; W tym cukry: 63.64 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 6.70 g; WW: 29.97 Por; Ener z B.: 18.09 %; Ener z W.: 65.24 %; Ener. z T.: 21.17 %; Potas: 3472.19 mg; Sód: 2679.26 mg;	Wartość energetyczna: 2039.98 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 324.66 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 6.82 g; WW: 30.29 Por; Ener z B.: 18.01 %; Ener z W.: 63.66 %; Ener. z T.: 21.73 %; Potas: 3652.28 mg; Sód: 2719.71 mg;	Wartość energetyczna: 2235.74 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 372.42 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 44.66 g; Sól: 8.09 g; WW: 32.89 Por; Ener z B.: 18.72 %; Ener z W.: 66.63 %; Ener. z T.: 23.58 %; Potas: 4534.07 mg; Sód: 3231.65 mg;	Wartość energetyczna: 1749.14 kcal; Białko ogółem: 74.69 g; Tłuszcz: 38.90 g; Kw. tł. nasy.: 9.10 g; Węglowodany ogółem: 293.26 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.31 g; WW: 27.10 Por; Ener z B.: 17.08 %; Ener z W.: 67.06 %; Ener. z T.: 20.02 %; Potas: 2990.85 mg; Sód: 2918.25 mg;	Wartość energetyczna: 1946.75 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 48.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; W tym cukry: 34.54 g; Błonnik pok.: 44.92 g; Sól: 8.57 g; WW: 29.91 Por; Ener z B.: 17.73 %; Ener z W.: 70.70 %; Ener. z T.: 22.31 %; Potas: 3856.49 mg; Sód: 3420.88 mg;	Wartość energetyczna: 2367.15 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 367.66 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.05 g; WW: 34.23 Por; Ener z B.: 18.83 %; Ener z W.: 62.13 %; Ener. z T.: 22.22 %; Potas: 3919.78 mg; Sód: 3210.66 mg;	Wartość energetyczna: 1997.76 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 324.36 g; W tym cukry: 67.64 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 5.84 g; WW: 30.57 Por; Ener z B.: 19.22 %; Ener z W.: 64.95 %; Ener. z T.: 18.76 %; Potas: 3814.20 mg; Sód: 2334.77 mg;	Wartość energetyczna: 2112.42 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; W tym cukry: 64.81 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 6.89 g; WW: 30.68 Por; Ener z B.: 16.15 %; Ener z W.: 62.12 %; Ener. z T.: 24.93 %; Potas: 3411.56 mg; Sód: 2344.53 mg;	Wartość energetyczna: 2089.84 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 340.75 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 6.34 g; WW: 31.97 Por; Ener z B.: 17.75 %; Ener z W.: 65.22 %; Ener. z T.: 20.29 %; Potas: 3617.79 mg; Sód: 2536.66 mg;	Wartość energetyczna: 2247.44 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 376.77 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 7.14 g; WW: 34.89 Por; Ener z B.: 17.39 %; Ener z W.: 67.06 %; Ener. z T.: 20.22 %; Potas: 3728.99 mg; Sód: 2853.46 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	II ŚN	Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml

2026-03-23 poniedziałek

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-23 poniedziałek	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>)
	PN		

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-23 poniedziałek		<p>Wartość energetyczna: 2194.12 kcal; Białko ogółem: 67.57 g; Tłuszcz: 43.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 399.88 g; W tym cukry: 107.78 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 6.00 g; WW: 37.69 Por; Ener z B.: 12.32 %; Ener z W.: 72.90 %; Ener z T.: 17.89 %; Potas: 2797.22 mg; Sód: 2402.14 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1975.99 kcal; Białko ogółem: 66.89 g; Tłuszcz: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 351.30 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 7.18 g; WW: 33.17 Por; Ener z B.: 13.54 %; Ener z W.: 71.11 %; Ener z T.: 18.86 %; Potas: 2333.05 mg; Sód: 2875.84 mg;</p>
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	<p>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB. SEL.) Pomidor 40 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)</p>
II ŚN		<p>Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)</p>

2026-03-24 wtorek

	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chrupki kukurydziane 20 g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-24 wtorek	PN		
		<p>Wartość energetyczna: 2411.15 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 388.94 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 7.13 g; WW: 36.39 Por; Ener z B.: 15.23 %; Ener z W.: 64.52 %; Ener. z T.: 23.24 %; Potas: 3159.99 mg; Sód: 2852.73 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1958.57 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz: 44.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 7.48 g; WW: 31.60 Por; Ener z B.: 14.39 %; Ener z W.: 68.99 %; Ener. z T.: 20.39 %; Potas: 2775.80 mg; Sód: 2996.21 mg;</p>
2026-03-25 środa	Śniadanie	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) <u>może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ</u>) Dżem 25 g</p>

2026-03-25 środa		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
	II ŚN	Banan 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-25 środa	Kolacja	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Pomidor 40 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)</p>
	PN		

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-25 środa		<p>Wartość energetyczna: 2354.58 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 399.87 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 6.84 g; WW: 37.85 Por; Ener z B.: 17.38 %; Ener z W.: 67.93 %; Ener z T.: 17.06 %; Potas: 4260.11 mg; Sód: 2733.30 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1817.41 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz: 29.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 326.53 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 7.28 g; WW: 30.47 Por; Ener z B.: 16.79 %; Ener z W.: 71.87 %; Ener z T.: 14.44 %; Potas: 2854.54 mg; Sód: 2915.13 mg;</p>
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	<p>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 ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (SOJ)</p>
II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-26 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-26 czwartek	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,)</p> <p>Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,)</p> <p>Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)</p>
	PN		

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-26 czwartek		<p>Wartość energetyczna: 2249.55 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 389.70 g; W tym cukry: 107.47 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 7.27 g; WW: 36.64 Por; Ener z B.: 13.58 %; Ener z W.: 69.29 %; Ener. z T.: 20.20 %; Potas: 3012.83 mg; Sód: 2913.47 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1976.35 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 327.01 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 7.64 g; WW: 30.39 Por; Ener z B.: 13.71 %; Ener z W.: 66.18 %; Ener. z T.: 23.71 %; Potas: 1932.06 mg; Sód: 3055.11 mg;</p>
2026-03-27 piątek	Śniadanie	<p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)</p>
II ŚN		Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-27 piątek	Obiad	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL₊) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB₊) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE₊) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL₊) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL₊) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB₊) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE₊) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL₊) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE₊)	Jabłko pieczone 150 g

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-27 piątek	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 ZYT.) Mięso tłuszczone do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Mięso tłuszczone do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędkonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (SOJ.)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2348.63 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 379.07 g; W tym cukry: 105.25 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 6.29 g; WW: 35.69 Por; Ener z B.: 17.36 %; Ener z W.: 64.56 %; Ener. z T.: 20.86 %; Potas: 3918.45 mg; Sód: 2510.66 mg;	Wartość energetyczna: 1830.26 kcal; Białko ogółem: 75.07 g; Tłuszcz: 39.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 311.94 g; W tym cukry: 72.52 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 8.25 g; WW: 28.80 Por; Ener z B.: 16.41 %; Ener z W.: 68.17 %; Ener. z T.: 19.51 %; Potas: 2840.59 mg; Sód: 3292.88 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-28 sobota	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 ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szyńka 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>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szyńka 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>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-28 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-28 sobota	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pomidor 40 g</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>)</p>
	PN		

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-28 sobota		<p>Wartość energetyczna: 2226.66 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 381.56 g; W tym cukry: 107.92 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.93 g; WW: 35.44 Por; Ener z B.: 14.28 %; Ener z W.: 68.54 %; Ener. z T.: 20.69 %; Potas: 3387.17 mg; Sód: 3169.00 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1818.85 kcal; Białko ogółem: 61.38 g; Tłuszcz: 32.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 336.61 g; W tym cukry: 76.25 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 7.02 g; WW: 31.50 Por; Ener z B.: 13.50 %; Ener z W.: 74.03 %; Ener. z T.: 16.30 %; Potas: 2106.30 mg; Sód: 2813.18 mg;</p>
	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL. może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.)</p>
II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Wafle ryżowe 30 g

2026-03-29 niedziela

	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-29 niedziela	PN		
		Wartość energetyczna: 2262.98 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 366.81 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.03 g; WW: 34.19 Por; Ener z B.: 17.48 %; Ener z W.: 64.84 %; Ener. z T.: 21.02 %; Potas: 3853.28 mg; Sód: 2802.71 mg;	Wartość energetyczna: 1994.40 kcal; Białko ogółem: 68.88 g; Tłuszcz: 43.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 350.37 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 7.56 g; WW: 32.58 Por; Ener z B.: 13.81 %; Ener z W.: 70.27 %; Ener. z T.: 19.54 %; Potas: 2711.12 mg; Sód: 3019.31 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,