

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-05 KUCHNIA SIEDLCE

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-03-30, poniedziałek	Wartość energetyczna: 1782.80 kcal; Białko ogółem: 58.71 g; Tłuszcz: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 316.65 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.53 g; WW: 28.39 Por; Ener z B.: 13.17 %; Ener z W.: 71.05 %; Ener. z T.: 21.86 %; Potas: 3309.68 mg; Sód: 3014.63 mg;	Wartość energetyczna: 1858.13 kcal; Białko ogółem: 62.46 g; Tłuszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.55 g; WW: 29.39 Por; Ener z B.: 13.45 %; Ener z W.: 68.90 %; Ener. z T.: 21.93 %; Potas: 3267.66 mg; Sód: 3021.59 mg;	Wartość energetyczna: 2065.27 kcal; Białko ogółem: 74.72 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; W tym cukry: 53.02 g; Błonnik pok.: 51.22 g; Sól: 8.36 g; WW: 31.99 Por; Ener z B.: 14.47 %; Ener z W.: 71.71 %; Ener. z T.: 23.57 %; Potas: 4383.48 mg; Sód: 3342.81 mg;	Wartość energetyczna: 1642.21 kcal; Białko ogółem: 53.55 g; Tłuszcz: 37.30 g; Kw. tł. nasy.: 7.66 g; Węglowodany ogółem: 300.89 g; W tym cukry: 46.81 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.97 g; WW: 27.62 Por; Ener z B.: 13.04 %; Ener z W.: 73.29 %; Ener. z T.: 20.44 %; Potas: 2830.25 mg; Sód: 2785.94 mg;	Wartość energetyczna: 1809.36 kcal; Białko ogółem: 64.16 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 341.13 g; W tym cukry: 32.86 g; Błonnik pok.: 49.94 g; Sól: 8.65 g; WW: 29.12 Por; Ener z B.: 14.18 %; Ener z W.: 75.41 %; Ener. z T.: 24.37 %; Potas: 3745.38 mg; Sód: 3453.11 mg;
2026-03-31 wtorek	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Śniadanie Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)		Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Dyńia duszona z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, S02,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-03-31 wtorek	Kolacja Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 15 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 15 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 15 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g
	Wartość energetyczna: 1997.63 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 313.34 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 6.97 g; WW: 29.16 Por; Ener z B.: 17.76 %; Ener z W.: 62.74 %; Ener. z T.: 23.39 %; Potas: 2646.16 mg; Sód: 2786.78 mg;	Wartość energetyczna: 2042.73 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 330.82 g; W tym cukry: 61.02 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 6.72 g; WW: 31.33 Por; Ener z B.: 17.73 %; Ener z W.: 64.78 %; Ener. z T.: 19.77 %; Potas: 2827.51 mg; Sód: 2687.98 mg;	Wartość energetyczna: 2246.73 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 43.44 g; Błonnik pok.: 43.99 g; Sól: 9.08 g; WW: 32.22 Por; Ener z B.: 19.19 %; Ener z W.: 65.26 %; Ener. z T.: 24.46 %; Potas: 3954.06 mg; Sód: 3625.78 mg;	Wartość energetyczna: 1822.69 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 300.74 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 6.82 g; WW: 28.27 Por; Ener z B.: 17.16 %; Ener z W.: 66.00 %; Ener. z T.: 20.18 %; Potas: 2111.02 mg; Sód: 2729.61 mg;	Wartość energetyczna: 2026.32 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 347.97 g; W tym cukry: 30.13 g; Błonnik pok.: 46.55 g; Sól: 8.98 g; WW: 30.08 Por; Ener z B.: 17.88 %; Ener z W.: 68.69 %; Ener. z T.: 23.71 %; Potas: 3068.67 mg; Sód: 3584.35 mg;
2026-04-01 środa	Śniadanie Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Platki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	III ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-04-01 środa	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 40 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2248.62 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 6.81 g; WW: 33.42 Por; Ener z B.: 14.02 %; Ener z W.: 64.75 %; Ener. z T.: 26.02 %; Potas: 3648.51 mg; Sód: 2724.60 mg;	Wartość energetyczna: 2071.63 kcal; Białko ogółem: 73.76 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 7.34 g; WW: 32.47 Por; Ener z B.: 14.24 %; Ener z W.: 66.91 %; Ener. z T.: 22.25 %; Potas: 3262.36 mg; Sód: 2940.67 mg;	Wartość energetyczna: 2312.51 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 369.38 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 8.17 g; WW: 32.97 Por; Ener z B.: 15.11 %; Ener z W.: 63.89 %; Ener. z T.: 28.29 %; Potas: 4027.83 mg; Sód: 3272.97 mg;	Wartość energetyczna: 1897.40 kcal; Białko ogółem: 62.17 g; Tłuszcz: 43.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.47 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 7.22 g; WW: 31.19 Por; Ener z B.: 13.11 %; Ener z W.: 70.43 %; Ener. z T.: 20.49 %; Potas: 2698.74 mg; Sód: 2890.66 mg;	Wartość energetyczna: 2146.21 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 374.78 g; W tym cukry: 46.19 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 8.31 g; WW: 33.51 Por; Ener z B.: 14.25 %; Ener z W.: 69.85 %; Ener. z T.: 24.76 %; Potas: 3674.50 mg; Sód: 3323.21 mg;
2026-04-02 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-04-02 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera () 130 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera () 130 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 130 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)	
		Wartość energetyczna: 2119.10 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 340.75 g; W tym cukry: 69.16 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.55 g; WW: 31.18 Por; Ener z B.: 14.76 %; Ener z W.: 64.32 %; Ener. z T.: 25.76 %; Potas: 3193.17 mg; Sód: 2625.34 mg;	Wartość energetyczna: 2163.06 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 342.03 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.18 g; WW: 31.84 Por; Ener z B.: 14.98 %; Ener z W.: 63.25 %; Ener. z T.: 25.22 %; Potas: 3134.61 mg; Sód: 2478.46 mg;	Wartość energetyczna: 2297.76 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 369.34 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 53.18 g; Sól: 7.51 g; WW: 31.64 Por; Ener z B.: 15.72 %; Ener z W.: 64.30 %; Ener. z T.: 28.54 %; Potas: 4244.35 mg; Sód: 3004.00 mg;	Wartość energetyczna: 1870.07 kcal; Białko ogółem: 63.33 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.02 g; WW: 29.27 Por; Ener z B.: 13.55 %; Ener z W.: 67.83 %; Ener. z T.: 22.67 %; Potas: 2479.62 mg; Sód: 2813.10 mg;	Wartość energetyczna: 2033.10 kcal; Białko ogółem: 72.98 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 348.06 g; W tym cukry: 36.58 g; Błonnik pok.: 53.33 g; Sól: 8.40 g; WW: 29.40 Por; Ener z B.: 14.36 %; Ener z W.: 68.48 %; Ener. z T.: 26.87 %; Potas: 3611.65 mg; Sód: 3351.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-04-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Kefir 2% 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
		PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	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 natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 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% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-04-03 piątek	Wartość energetyczna: 2281.64 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 380.29 g; W tym cukry: 99.46 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 6.37 g; WW: 35.01 Por; Ener. z B.: 14.17 %; Ener. z W.: 66.67 %; Ener. z T.: 23.45 %; Potas: 3365.20 mg; Sód: 2549.74 mg;	Wartość energetyczna: 2256.89 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 363.85 g; W tym cukry: 91.96 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 6.27 g; WW: 34.11 Por; Ener. z B.: 17.19 %; Ener. z W.: 64.49 %; Ener. z T.: 21.33 %; Potas: 3609.15 mg; Sód: 2509.84 mg;	Wartość energetyczna: 2487.21 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 380.46 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 46.07 g; Sól: 7.57 g; WW: 33.42 Por; Ener. z B.: 18.77 %; Ener. z W.: 61.19 %; Ener. z T.: 28.39 %; Potas: 4749.04 mg; Sód: 3030.30 mg;	Wartość energetyczna: 1954.77 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 313.18 g; W tym cukry: 51.44 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 6.87 g; WW: 29.01 Por; Ener. z B.: 17.49 %; Ener. z W.: 64.09 %; Ener. z T.: 22.02 %; Potas: 2949.86 mg; Sód: 2743.42 mg;	Wartość energetyczna: 2054.93 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; W tym cukry: 33.94 g; Błonnik pok.: 45.81 g; Sól: 8.16 g; WW: 29.40 Por; Ener. z B.: 18.01 %; Ener. z W.: 66.44 %; Ener. z T.: 26.45 %; Potas: 3941.24 mg; Sód: 3251.85 mg;	
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE) Szyunka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% Szyunka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor 40 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-04-05 niedziela	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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)
	PN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2305.37 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 370.59 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 8.68 g; WW: 33.94 Por; Ener z B.: 17.37 %; Ener z W.: 64.30 %; Ener. z T.: 22.94 %; Potas: 4520.70 mg; Sód: 3470.23 mg;	Wartość energetyczna: 2320.63 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 372.67 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 7.48 g; WW: 34.74 Por; Ener z B.: 17.83 %; Ener z W.: 64.24 %; Ener. z T.: 21.28 %; Potas: 4394.74 mg; Sód: 2992.30 mg;	Wartość energetyczna: 2678.22 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 405.96 g; W tym cukry: 40.86 g; Błonnik pok.: 47.38 g; Sól: 10.08 g; WW: 35.88 Por; Ener z B.: 17.70 %; Ener z W.: 60.63 %; Ener. z T.: 25.06 %; Potas: 5215.27 mg; Sód: 4028.13 mg;	Wartość energetyczna: 1989.63 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 332.39 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 7.12 g; WW: 30.67 Por; Ener z B.: 16.54 %; Ener z W.: 66.82 %; Ener. z T.: 22.44 %; Potas: 3861.44 mg; Sód: 2847.09 mg;	Wartość energetyczna: 2242.11 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 382.57 g; W tym cukry: 35.37 g; Błonnik pok.: 52.07 g; Sól: 9.56 g; WW: 33.01 Por; Ener z B.: 16.86 %; Ener z W.: 68.25 %; Ener. z T.: 26.45 %; Potas: 4914.97 mg; Sód: 3817.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-05 KUCHNIA SIEDLCE

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-03-30, poniedziałek	Wartość energetyczna: 2293.00 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 366.66 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 9.01 g; WW: 33.78 Por; Ener z B.: 15.58 %; Ener z W.: 63.96 %; Ener. z T.: 24.51 %; Potas: 3550.88 mg; Sód: 3612.73 mg;	Wartość energetyczna: 1903.94 kcal; Białko ogółem: 79.89 g; Tłuszcz: 41.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.54 g; WW: 29.87 Por; Ener z B.: 16.78 %; Ener z W.: 67.28 %; Ener. z T.: 19.46 %; Potas: 3499.69 mg; Sód: 2633.07 mg;	Wartość energetyczna: 1845.19 kcal; Białko ogółem: 61.81 g; Tłuszcz: 44.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 317.51 g; W tym cukry: 58.35 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.17 g; WW: 29.35 Por; Ener z B.: 13.40 %; Ener z W.: 68.83 %; Ener. z T.: 21.81 %; Potas: 3070.89 mg; Sód: 2870.52 mg;	Wartość energetyczna: 2022.00 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 361.02 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 7.49 g; WW: 32.95 Por; Ener z B.: 12.98 %; Ener z W.: 71.42 %; Ener. z T.: 20.06 %; Potas: 3455.28 mg; Sód: 3000.03 mg;	Wartość energetyczna: 2009.60 kcal; Białko ogółem: 66.66 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 356.25 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 7.69 g; WW: 32.08 Por; Ener z B.: 13.27 %; Ener z W.: 70.91 %; Ener. z T.: 21.43 %; Potas: 3693.68 mg; Sód: 3077.63 mg;
2026-03-31 wtorek	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej mielona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN Banan 150 g			Banan 150 g	Banan 150 g
	Obiad Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Obiad Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Obiad Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Obiad Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Obiad Pieczeniarka z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>)
	PD Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jabłko 150 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-03-31 wtorek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej mielona 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g
	PN					
2026-04-01 środa	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2377.45 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 387.93 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 8.41 g; WW: 36.85 Por; Ener z B.: 17.92 %; Ener z W.: 65.27 %; Ener. z T.: 19.29 %; Potas: 3420.01 mg; Sód: 3366.20 mg;	Wartość energetyczna: 1935.36 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 36.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 316.56 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 15.85 g; Sól: 5.47 g; WW: 30.16 Por; Ener z B.: 19.17 %; Ener z W.: 65.43 %; Ener. z T.: 17.20 %; Potas: 3231.82 mg; Sód: 2195.64 mg;	Wartość energetyczna: 2126.33 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 337.84 g; W tym cukry: 59.82 g; Błonnik pok.: 17.16 g; Sól: 6.87 g; WW: 32.06 Por; Ener z B.: 16.28 %; Ener z W.: 63.55 %; Ener. z T.: 22.31 %; Potas: 2588.58 mg; Sód: 2750.37 mg;	Wartość energetyczna: 2263.23 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 384.22 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.73 g; WW: 36.13 Por; Ener z B.: 16.37 %; Ener z W.: 67.91 %; Ener. z T.: 18.26 %; Potas: 3621.01 mg; Sód: 2692.48 mg;	Wartość energetyczna: 2310.73 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 367.28 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 7.16 g; WW: 34.24 Por; Ener z B.: 15.51 %; Ener z W.: 63.58 %; Ener. z T.: 19.91 %; Potas: 3027.29 mg; Sód: 2864.37 mg;
	III ŚN	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-04-01 środa	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 40 g
2026-04-02 czwartek	PN					
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2331.43 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 381.02 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.37 g; WW: 35.88 Por; Ener z B.: 14.58 %; Ener z W.: 65.37 %; Ener. z T.: 23.07 %; Potas: 3630.89 mg; Sód: 2948.52 mg;	Wartość energetyczna: 1974.46 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz: 40.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sól: 6.26 g; WW: 31.93 Por; Ener z B.: 16.06 %; Ener z W.: 67.57 %; Ener. z T.: 18.47 %; Potas: 2971.88 mg; Sód: 2514.39 mg;	Wartość energetyczna: 2010.73 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 7.24 g; WW: 31.55 Por; Ener z B.: 14.91 %; Ener z W.: 66.10 %; Ener. z T.: 21.55 %; Potas: 2693.84 mg; Sód: 2897.84 mg;	Wartość energetyczna: 2286.98 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 364.27 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 6.43 g; WW: 33.95 Por; Ener z B.: 14.28 %; Ener z W.: 63.71 %; Ener. z T.: 25.58 %; Potas: 3611.20 mg; Sód: 2579.54 mg;	Wartość energetyczna: 2452.18 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 398.93 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 7.04 g; WW: 36.91 Por; Ener z B.: 13.97 %; Ener z W.: 65.07 %; Ener. z T.: 25.35 %; Potas: 3950.54 mg; Sód: 2813.81 mg;
II ŚN		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g
		Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE</u>)			Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-04-02 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera () 130 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 130 g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera () 130 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g				Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 80 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Pomidor 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	
	PN						
		Wartość energetyczna: 2569.19 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 391.20 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.91 g; WW: 36.54 Por; Ener z B.: 16.08 %; Ener z W.: 60.91 %; Ener. z T.: 26.36 %; Potas: 3157.11 mg; Sód: 3974.19 mg;	Wartość energetyczna: 2264.79 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 369.72 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.69 g; WW: 34.84 Por; Ener z B.: 15.71 %; Ener z W.: 65.30 %; Ener. z T.: 22.01 %; Potas: 3350.50 mg; Sód: 2287.37 mg;	Wartość energetyczna: 2158.28 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 338.02 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.18 g; WW: 31.50 Por; Ener z B.: 14.79 %; Ener z W.: 62.65 %; Ener. z T.: 25.92 %; Potas: 2987.19 mg; Sód: 2476.15 mg;	Wartość energetyczna: 2397.10 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 381.69 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 6.55 g; WW: 35.76 Por; Ener z B.: 14.71 %; Ener z W.: 63.69 %; Ener. z T.: 24.84 %; Potas: 3174.67 mg; Sód: 2628.54 mg;	Wartość energetyczna: 2305.10 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 376.90 g; W tym cukry: 83.71 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 6.71 g; WW: 34.48 Por; Ener z B.: 14.51 %; Ener z W.: 65.40 %; Ener. z T.: 24.80 %; Potas: 3394.17 mg; Sód: 2688.34 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-04-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 1 szt			Mandarynka 1 szt	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Szos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Szos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (<u>MLE.</u>)				Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g
PN						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-04-03 piątek	Wartość energetyczna: 2401.19 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 387.51 g; W tym cukry: 110.74 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.49 g; WW: 36.22 Por; Ener z B.: 17.24 %; Ener z W.: 64.55 %; Ener. z T.: 21.18 %; Potas: 4084.45 mg; Sód: 2599.14 mg;	Wartość energetyczna: 2194.65 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 363.40 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 5.70 g; WW: 34.46 Por; Ener z B.: 18.10 %; Ener z W.: 66.23 %; Ener. z T.: 18.19 %; Potas: 3676.71 mg; Sód: 2289.86 mg;	Wartość energetyczna: 2160.03 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 83.62 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 6.10 g; WW: 32.94 Por; Ener z B.: 16.96 %; Ener z W.: 65.14 %; Ener. z T.: 21.04 %; Potas: 3281.65 mg; Sód: 2442.44 mg;	Wartość energetyczna: 2301.89 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 375.05 g; W tym cukry: 101.16 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.27 g; WW: 35.01 Por; Ener z B.: 16.95 %; Ener z W.: 65.17 %; Ener. z T.: 20.99 %; Potas: 3798.15 mg; Sód: 2510.84 mg;	Wartość energetyczna: 2425.94 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 403.95 g; W tym cukry: 118.24 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 6.59 g; WW: 37.12 Por; Ener z B.: 14.40 %; Ener z W.: 66.60 %; Ener. z T.: 23.17 %; Potas: 3840.50 mg; Sód: 2639.04 mg;	
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 130 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* rozdrobniony 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
Kolacja	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>)	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>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-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-04-04 sobota	PN					
		Wartość energetyczna: 2279.18 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 389.78 g; W tym cukry: 99.17 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 7.68 g; WW: 36.19 Por; Ener z B.: 15.38 %; Ener z W.: 68.41 %; Ener. z T.: 19.85 %; Potas: 2998.14 mg; Sód: 3068.70 mg;	Wartość energetyczna: 2036.01 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 39.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 356.62 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 4.72 g; WW: 33.50 Por; Ener z B.: 15.70 %; Ener z W.: 70.06 %; Ener. z T.: 17.44 %; Potas: 2959.29 mg; Sód: 1891.87 mg;	Wartość energetyczna: 2012.30 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 342.77 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 5.49 g; WW: 31.90 Por; Ener z B.: 14.60 %; Ener z W.: 68.13 %; Ener. z T.: 20.87 %; Potas: 2629.58 mg; Sód: 2195.85 mg;	Wartość energetyczna: 2226.74 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 368.58 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 7.36 g; WW: 34.66 Por; Ener z B.: 13.60 %; Ener z W.: 66.21 %; Ener. z T.: 23.20 %; Potas: 2595.10 mg; Sód: 2947.83 mg;	Wartość energetyczna: 2289.47 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 393.40 g; W tym cukry: 91.60 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 7.79 g; WW: 36.64 Por; Ener z B.: 12.77 %; Ener z W.: 68.73 %; Ener. z T.: 22.58 %; Potas: 2652.10 mg; Sód: 3114.76 mg;
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M mielone 2 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-04-05 niedziela	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa mielona 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	PN					
		Wartość energetyczna: 2517.38 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 411.43 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.57 g; WW: 38.62 Por; Ener z B.: 17.65 %; Ener z W.: 65.38 %; Ener. z T.: 20.06 %; Potas: 4396.60 mg; Sód: 3429.77 mg;	Wartość energetyczna: 2189.80 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 36.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 349.37 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 5.92 g; WW: 32.93 Por; Ener z B.: 18.23 %; Ener z W.: 63.82 %; Ener. z T.: 15.19 %; Potas: 4470.73 mg; Sód: 2376.25 mg;	Wartość energetyczna: 2395.18 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 377.81 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 7.33 g; WW: 35.29 Por; Ener z B.: 15.90 %; Ener z W.: 63.09 %; Ener. z T.: 24.12 %; Potas: 4007.45 mg; Sód: 2927.87 mg;	Wartość energetyczna: 2323.27 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 373.04 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 8.18 g; WW: 34.76 Por; Ener z B.: 17.84 %; Ener z W.: 64.23 %; Ener. z T.: 21.27 %; Potas: 4416.25 mg; Sód: 3272.96 mg;	Wartość energetyczna: 2417.74 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 407.24 g; W tym cukry: 98.90 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 8.77 g; WW: 37.67 Por; Ener z B.: 16.54 %; Ener z W.: 67.38 %; Ener. z T.: 20.35 %; Potas: 4615.68 mg; Sód: 3505.57 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)
	II ŚN	Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.)
	PN		

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
026-03-30, poniedziałek		Wartość energetyczna: 2084.93 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 359.68 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 7.70 g; WW: 33.08 Por; Ener z B.: 13.51 %; Ener z W.: 69.00 %; Ener. z T.: 21.50 %; Potas: 3651.66 mg; Sód: 3084.59 mg;	Wartość energetyczna: 1841.97 kcal; Białko ogółem: 55.76 g; Tłuszcz: 45.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 322.37 g; W tym cukry: 57.69 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 6.50 g; WW: 29.71 Por; Ener z B.: 12.11 %; Ener z W.: 70.01 %; Ener. z T.: 22.05 %; Potas: 2735.96 mg; Sód: 2607.34 mg;
2026-03-31 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>)
	II ŚN	Banan 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-03-31 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2355.83 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 44.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 384.76 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 6.91 g; WW: 36.41 Por; Ener z B.: 15.53 %; Ener z W.: 65.33 %; Ener. z T.: 16.84 %; Potas: 3208.64 mg; Sód: 2765.57 mg;	Wartość energetyczna: 2008.10 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 40.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 344.89 g; W tym cukry: 92.99 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 6.46 g; WW: 32.77 Por; Ener z B.: 15.66 %; Ener z W.: 68.70 %; Ener. z T.: 18.05 %; Potas: 2398.27 mg; Sód: 2599.33 mg;
2026-04-01 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)
	III ŚN	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-04-01 środa	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JE CZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> , Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> , Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> ,
	PN		
		Wartość energetyczna: 2275.19 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 381.50 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.57 g; WW: 35.96 Por; Ener z B.: 14.17 %; Ener z W.: 67.07 %; Ener. z T.: 21.86 %; Potas: 3564.39 mg; Sód: 3029.88 mg;	Wartość energetyczna: 1866.38 kcal; Białko ogółem: 59.42 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 327.46 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 6.89 g; WW: 30.54 Por; Ener z B.: 12.73 %; Ener z W.: 70.18 %; Ener. z T.: 20.93 %; Potas: 2538.77 mg; Sód: 2763.19 mg;
2026-04-02 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-04-02 czwartek	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Surówka z marchwi i selera () 130 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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 Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Kolacja	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>)	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2349.06 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 378.18 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 6.34 g; WW: 35.14 Por; Ener z B.: 14.71 %; Ener z W.: 64.40 %; Ener. z T.: 24.31 %; Potas: 3335.61 mg; Sód: 2541.46 mg;	Wartość energetyczna: 2146.80 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 372.00 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.47 g; WW: 34.78 Por; Ener z B.: 15.34 %; Ener z W.: 69.31 %; Ener. z T.: 19.13 %; Potas: 2496.55 mg; Sód: 3391.61 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-04-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (<u>MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>)
PN			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-04-03 piątek		Wartość energetyczna: 2401.19 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 387.51 g; W tym cukry: 110.74 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.49 g; WW: 36.22 Por; Ener z B.: 17.24 %; Ener z W.: 64.55 %; Ener. z T.: 21.18 %; Potas: 4084.45 mg; Sód: 2599.14 mg;	Wartość energetyczna: 1904.44 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 319.45 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.28 g; WW: 29.85 Por; Ener z B.: 16.37 %; Ener z W.: 67.10 %; Ener. z T.: 20.21 %; Potas: 2523.37 mg; Sód: 2914.26 mg;
	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>)
2026-04-04 sobota	II ŚN	Jablko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 130 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-04-04 sobota	PN		
		Wartość energetyczna: 2365.84 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 405.47 g; W tym cukry: 98.96 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 5.72 g; WW: 37.74 Por; Ener z B.: 12.94 %; Ener z W.: 68.55 %; Ener. z T.: 21.92 %; Potas: 2998.14 mg; Sód: 2284.55 mg;	Wartość energetyczna: 2105.70 kcal; Białko ogółem: 69.49 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 7.29 g; WW: 33.04 Por; Ener z B.: 13.20 %; Ener z W.: 67.17 %; Ener. z T.: 23.25 %; Potas: 2271.42 mg; Sód: 2924.81 mg;
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,)	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-04-05 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2381.87 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 400.18 g; W tym cukry: 89.90 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 7.39 g; WW: 37.49 Por; Ener z B.: 16.53 %; Ener z W.: 67.21 %; Ener. z T.: 19.60 %; Potas: 4201.10 mg; Sód: 2958.77 mg;	Wartość energetyczna: 2020.23 kcal; Białko ogółem: 68.79 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 355.78 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 7.99 g; WW: 32.52 Por; Ener z B.: 13.62 %; Ener z W.: 70.44 %; Ener. z T.: 20.44 %; Potas: 3623.95 mg; Sód: 3189.48 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,