

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-06 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g
	II ŚN			Mandarynka 1 szt		Mandarynka 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-06 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-06 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2396.14 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 87.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 314.05 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 7.98 g; WW: 28.79 Por; Ener z B.: 18.65 %; Ener z W.: 52.43 %; Ener. z T.: 32.99 %; Potas: 3818.63 mg; Sód: 3200.41 mg;	Wartość energetyczna: 2331.03 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 315.03 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 6.88 g; WW: 29.41 Por; Ener z B.: 19.52 %; Ener z W.: 54.06 %; Ener. z T.: 29.28 %; Potas: 3839.07 mg; Sód: 2761.35 mg;	Wartość energetyczna: 2605.08 kcal; Białko ogółem: 126.19 g; Tłuszcz: 96.89 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 359.96 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 46.12 g; Sól: 9.39 g; WW: 31.33 Por; Ener z B.: 19.38 %; Ener z W.: 55.27 %; Ener. z T.: 33.47 %; Potas: 4835.53 mg; Sód: 3761.64 mg;	Wartość energetyczna: 2046.81 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 292.58 g; W tym cukry: 40.62 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 7.75 g; WW: 27.09 Por; Ener z B.: 19.06 %; Ener z W.: 57.18 %; Ener. z T.: 27.10 %; Potas: 3196.86 mg; Sód: 3109.53 mg;	Wartość energetyczna: 2243.05 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; W tym cukry: 27.59 g; Błonnik pok.: 46.12 g; Sól: 9.56 g; WW: 29.13 Por; Ener z B.: 19.48 %; Ener z W.: 60.38 %; Ener. z T.: 29.45 %; Potas: 4267.91 mg; Sód: 3827.56 mg;	
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
2026-04-07 wtorek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzepa biała 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzepa biała 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzepa biała 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzepa biała 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzepa biała 40 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-06 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-07 wtorek	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2134.36 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 372.32 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 7.41 g; WW: 34.14 Por; Ener z B.: 13.21 %; Ener z W.: 69.77 %; Ener. z T.: 21.76 %; Potas: 2866.94 mg; Sód: 2965.15 mg;	Wartość energetyczna: 2180.30 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 375.19 g; W tym cukry: 82.88 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 7.03 g; WW: 35.11 Por; Ener z B.: 13.23 %; Ener z W.: 68.83 %; Ener. z T.: 21.22 %; Potas: 2937.68 mg; Sód: 2816.84 mg;	Wartość energetyczna: 2377.29 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 416.28 g; W tym cukry: 90.95 g; Błonnik pok.: 58.40 g; Sól: 8.77 g; WW: 35.73 Por; Ener z B.: 14.36 %; Ener z W.: 70.04 %; Ener. z T.: 25.27 %; Potas: 4042.71 mg; Sód: 3480.97 mg;	Wartość energetyczna: 1946.78 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g; W tym cukry: 37.74 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 6.37 g; WW: 28.65 Por; Ener z B.: 15.38 %; Ener z W.: 63.67 %; Ener. z T.: 24.88 %; Potas: 2414.73 mg; Sód: 2553.14 mg;	Wartość energetyczna: 2140.41 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 37.22 g; Błonnik pok.: 55.22 g; Sól: 8.05 g; WW: 30.39 Por; Ener z B.: 17.60 %; Ener z W.: 67.25 %; Ener. z T.: 25.95 %; Potas: 3814.56 mg; Sód: 3213.91 mg;
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Powidła śliwkowe 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	III ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
2026-04-08 środa	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-06 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-08 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 60 g ( <u>RYB.</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> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 60 g ( <u>RYB.</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 Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 40 g
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ.</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 z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2209.30 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.14 g; WW: 33.02 Por; Ener z B.: 14.85 %; Ener z W.: 65.24 %; Ener. z T.: 24.61 %; Potas: 3060.35 mg; Sód: 3251.15 mg;	Wartość energetyczna: 2137.93 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 356.83 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 5.66 g; WW: 33.52 Por; Ener z B.: 15.78 %; Ener z W.: 66.76 %; Ener. z T.: 20.62 %; Potas: 3224.14 mg; Sód: 2270.17 mg;	Wartość energetyczna: 2419.24 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 407.16 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 48.16 g; Sól: 9.56 g; WW: 35.89 Por; Ener z B.: 16.20 %; Ener z W.: 67.32 %; Ener. z T.: 24.86 %; Potas: 4074.82 mg; Sód: 3816.35 mg;	Wartość energetyczna: 1880.99 kcal; Białko ogółem: 69.23 g; Tłuszcz: 37.80 g; Kw. tł. nasy.: 9.65 g; Węglowodany ogółem: 333.18 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 6.33 g; WW: 31.23 Por; Ener z B.: 14.72 %; Ener z W.: 70.85 %; Ener. z T.: 18.09 %; Potas: 2527.87 mg; Sód: 2536.37 mg;	Wartość energetyczna: 2154.06 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 385.26 g; W tym cukry: 32.91 g; Błonnik pok.: 49.70 g; Sól: 10.32 g; WW: 33.54 Por; Ener z B.: 15.59 %; Ener z W.: 71.54 %; Ener. z T.: 25.09 %; Potas: 3450.05 mg; Sód: 4116.53 mg;
2026-04-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u> ) Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-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
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-06 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	
2026-04-09 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 130 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 130 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	PN			Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2207.90 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 364.45 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 6.80 g; WW: 33.30 Por; Ener z B.: 14.92 %; Ener z W.: 66.03 %; Ener. z T.: 23.87 %; Potas: 3246.15 mg; Sód: 2714.58 mg;	Wartość energetyczna: 1998.81 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 16.33 g; Sól: 6.44 g; WW: 30.50 Por; Ener z B.: 15.68 %; Ener z W.: 64.13 %; Ener. z T.: 22.53 %; Potas: 2324.60 mg; Sód: 2579.22 mg;	Wartość energetyczna: 2449.24 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 413.35 g; W tym cukry: 53.44 g; Błonnik pok.: 51.14 g; Sól: 8.02 g; WW: 36.33 Por; Ener z B.: 15.18 %; Ener z W.: 67.51 %; Ener. z T.: 25.54 %; Potas: 4244.39 mg; Sód: 3247.47 mg;	Wartość energetyczna: 1758.21 kcal; Białko ogółem: 67.56 g; Tłuszcz: 41.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.78 g; Węglowodany ogółem: 291.92 g; W tym cukry: 37.79 g; Błonnik pok.: 16.14 g; Sól: 6.68 g; WW: 27.63 Por; Ener z B.: 15.37 %; Ener z W.: 66.41 %; Ener. z T.: 21.03 %; Potas: 1738.37 mg; Sód: 2674.19 mg;	Wartość energetyczna: 2040.75 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 53.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 30.41 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 8.74 g; WW: 31.46 Por; Ener z B.: 15.93 %; Ener z W.: 69.97 %; Ener. z T.: 23.65 %; Potas: 2861.91 mg; Sód: 3490.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-06 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku () 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku () 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
		PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-06 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-10 piątek	Wartość energetyczna: 2228.14 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 350.33 g; W tym cukry: 82.08 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 6.85 g; WW: 32.36 Por; Ener z B.: 15.86 %; Ener z W.: 62.89 %; Ener. z T.: 25.26 %; Potas: 3425.79 mg; Sód: 2742.44 mg;	Wartość energetyczna: 2193.55 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 364.36 g; W tym cukry: 88.28 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.22 g; WW: 34.10 Por; Ener z B.: 16.38 %; Ener z W.: 66.44 %; Ener. z T.: 20.32 %; Potas: 3483.25 mg; Sód: 2485.50 mg;	Wartość energetyczna: 2309.47 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 377.75 g; W tym cukry: 49.77 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 8.17 g; WW: 33.33 Por; Ener z B.: 17.79 %; Ener z W.: 65.43 %; Ener. z T.: 25.40 %; Potas: 4168.46 mg; Sód: 3263.99 mg;	Wartość energetyczna: 1907.55 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 324.89 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 6.80 g; WW: 30.06 Por; Ener z B.: 15.87 %; Ener z W.: 68.13 %; Ener. z T.: 21.68 %; Potas: 2874.56 mg; Sód: 2716.68 mg;	Wartość energetyczna: 2063.45 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 359.45 g; W tym cukry: 33.24 g; Błonnik pok.: 47.06 g; Sól: 8.85 g; WW: 31.17 Por; Ener z B.: 17.02 %; Ener z W.: 69.68 %; Ener. z T.: 25.20 %; Potas: 3774.70 mg; Sód: 3528.48 mg;
	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g	Platki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g	Platki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g
			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
2026-04-11 sobota	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g ( <b>MLE.</b> )	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Sałata zielona 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-06 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-11 sobota	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2061.10 kcal; Białko ogółem: 62.29 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 339.19 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 8.26 g; WW: 31.21 Por; Ener z B.: 12.09 %; Ener z W.: 65.83 %; Ener. z T.: 26.70 %; Potas: 2604.61 mg; Sód: 3285.72 mg;	Wartość energetyczna: 1981.19 kcal; Białko ogółem: 71.96 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 6.94 g; WW: 31.77 Por; Ener z B.: 14.53 %; Ener z W.: 68.18 %; Ener. z T.: 20.60 %; Potas: 2823.49 mg; Sód: 2783.65 mg;	Wartość energetyczna: 2207.62 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 386.31 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 52.90 g; Sól: 9.02 g; WW: 33.33 Por; Ener z B.: 14.94 %; Ener z W.: 70.00 %; Ener. z T.: 24.40 %; Potas: 3844.95 mg; Sód: 3607.42 mg;	Wartość energetyczna: 1707.35 kcal; Białko ogółem: 58.89 g; Tłuszcz: 35.00 g; Kw. tł. nasy.: 8.22 g; Węglowodany ogółem: 314.71 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 6.57 g; WW: 29.43 Por; Ener z B.: 13.80 %; Ener z W.: 73.73 %; Ener. z T.: 18.45 %; Potas: 2246.54 mg; Sód: 2631.37 mg;	Wartość energetyczna: 1950.70 kcal; Białko ogółem: 68.92 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; W tym cukry: 34.48 g; Błonnik pok.: 53.16 g; Sól: 8.66 g; WW: 31.08 Por; Ener z B.: 14.13 %; Ener z W.: 74.75 %; Ener. z T.: 23.65 %; Potas: 3247.47 mg; Sód: 3460.42 mg;
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
2026-04-12 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-06 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-12 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	PN			Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 1845.64 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 43.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 6.24 g; WW: 27.87 Por; Ener z B.: 18.00 %; Ener z W.: 65.35 %; Ener. z T.: 21.24 %; Potas: 3141.21 mg; Sód: 2500.73 mg;	Wartość energetyczna: 1912.13 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 309.61 g; W tym cukry: 59.30 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 6.39 g; WW: 28.84 Por; Ener z B.: 18.10 %; Ener z W.: 64.77 %; Ener. z T.: 20.56 %; Potas: 3398.85 mg; Sód: 2552.60 mg;	Wartość energetyczna: 2096.08 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 344.22 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 7.81 g; WW: 30.61 Por; Ener z B.: 18.92 %; Ener z W.: 65.69 %; Ener. z T.: 23.68 %; Potas: 3997.36 mg; Sód: 3127.97 mg;	Wartość energetyczna: 1842.34 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 294.39 g; W tym cukry: 44.74 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 6.75 g; WW: 27.24 Por; Ener z B.: 17.88 %; Ener z W.: 63.92 %; Ener. z T.: 21.99 %; Potas: 3095.67 mg; Sód: 2691.30 mg;	Wartość energetyczna: 2068.58 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 347.33 g; W tym cukry: 37.05 g; Błonnik pok.: 47.81 g; Sól: 8.58 g; WW: 29.88 Por; Ener z B.: 18.19 %; Ener z W.: 67.16 %; Ener. z T.: 24.88 %; Potas: 4178.72 mg; Sód: 3411.33 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-06 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 40 g	
	II ŚN						Mandarynka 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 90 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Mandarynka 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g			Mandarynka 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	
PN							

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-06 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-04-06 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2636.55 kcal; Białko ogółem: 131.27 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 359.15 g; W tym cukry: 73.93 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 8.29 g; WW: 33.42 Por; Ener. z B.: 19.92 %; Ener. z W.: 54.49 %; Ener. z T.: 28.62 %; Potas: 4123.25 mg; Sód: 3323.92 mg;	Wartość energetyczna: 2018.43 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 294.76 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 5.78 g; WW: 27.76 Por; Ener. z B.: 20.43 %; Ener. z W.: 58.41 %; Ener. z T.: 23.61 %; Potas: 3966.06 mg; Sód: 2318.04 mg;	Wartość energetyczna: 2033.44 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 6.88 g; WW: 29.20 Por; Ener. z B.: 17.03 %; Ener. z W.: 61.19 %; Ener. z T.: 24.75 %; Potas: 3313.88 mg; Sód: 2747.76 mg;	Wartość energetyczna: 2376.03 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 326.23 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 6.88 g; WW: 30.31 Por; Ener. z B.: 19.25 %; Ener. z W.: 54.92 %; Ener. z T.: 28.80 %; Potas: 4028.07 mg; Sód: 2762.35 mg;	Wartość energetyczna: 2642.54 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 92.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; W tym cukry: 94.24 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 8.21 g; WW: 33.16 Por; Ener. z B.: 18.01 %; Ener. z W.: 54.46 %; Ener. z T.: 31.35 %; Potas: 4291.56 mg; Sód: 3290.08 mg;
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	
2026-04-07 wtorek		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
Obiad					
PD	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g				Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzepa biała 40 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-06 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-04-07 wtorek	PN					
		Wartość energetyczna: 2444.05 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 424.29 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.07 g; WW: 39.72 Por; Ener z B.: 13.68 %; Ener z W.: 69.44 %; Ener. z T.: 19.91 %; Potas: 3197.51 mg; Sód: 2843.51 mg;	Wartość energetyczna: 1956.04 kcal; Białko ogółem: 68.56 g; Tłuszcz: 34.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 357.03 g; W tym cukry: 84.58 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 6.41 g; WW: 33.69 Por; Ener z B.: 14.02 %; Ener z W.: 73.01 %; Ener. z T.: 15.94 %; Potas: 2932.99 mg; Sód: 2575.06 mg;	Wartość energetyczna: 2127.86 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 372.72 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 6.59 g; WW: 35.09 Por; Ener z B.: 12.77 %; Ener z W.: 70.06 %; Ener. z T.: 20.31 %; Potas: 2710.66 mg; Sód: 2642.07 mg;	Wartość energetyczna: 2255.30 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 393.34 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.04 g; WW: 36.61 Por; Ener z B.: 12.90 %; Ener z W.: 69.76 %; Ener. z T.: 20.76 %; Potas: 3138.68 mg; Sód: 2819.84 mg;	Wartość energetyczna: 2352.36 kcal; Białko ogółem: 73.52 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 407.97 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 7.57 g; WW: 37.39 Por; Ener z B.: 12.50 %; Ener z W.: 69.37 %; Ener. z T.: 21.40 %; Potas: 3067.94 mg; Sód: 3028.15 mg;
2026-04-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Powidła śliwkowe 25 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa rozdrobniona 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-06 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-04-08 środa	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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g ( <u>RYB.</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> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g ( <u>RYB.</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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g ( <u>RYB.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g ( <u>RYB.</u> ) Ogórek kiszony 40 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2492.53 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 411.21 g; W tym cukry: 109.55 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 6.86 g; WW: 38.78 Por; Ener z B.: 15.51 %; Ener z W.: 65.99 %; Ener. z T.: 21.41 %; Potas: 4084.69 mg; Sód: 2748.10 mg;	Wartość energetyczna: 2117.65 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 40.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 73.49 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 4.78 g; WW: 34.38 Por; Ener z B.: 16.88 %; Ener z W.: 68.47 %; Ener. z T.: 17.36 %; Potas: 3397.25 mg; Sód: 1924.44 mg;	Wartość energetyczna: 2147.51 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 354.00 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 5.00 g; WW: 33.50 Por; Ener z B.: 16.12 %; Ener z W.: 65.94 %; Ener. z T.: 20.56 %; Potas: 3195.58 mg; Sód: 2010.16 mg;	Wartość energetyczna: 2302.98 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 402.68 g; W tym cukry: 102.50 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 6.39 g; WW: 37.49 Por; Ener z B.: 14.83 %; Ener z W.: 69.94 %; Ener. z T.: 18.89 %; Potas: 3714.53 mg; Sód: 2561.88 mg;	Wartość energetyczna: 2484.43 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 440.43 g; W tym cukry: 120.97 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 7.09 g; WW: 40.72 Por; Ener z B.: 14.56 %; Ener z W.: 70.91 %; Ener. z T.: 19.03 %; Potas: 4135.68 mg; Sód: 2834.98 mg;
2026-04-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej mielona 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 40 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-06 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-04-09 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 200 ml ( <b>MLE.</b> )				Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 200 ml ( <b>MLE.</b> )
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej mielona 40 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	
PN						
		Wartość energetyczna: 2243.78 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 7.69 g; WW: 33.71 Por; Ener z B.: 16.57 %; Ener z W.: 63.48 %; Ener. z T.: 22.26 %; Potas: 2898.93 mg; Sód: 3077.58 mg;	Wartość energetyczna: 2006.13 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 42.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 14.42 g; Sól: 5.65 g; WW: 31.95 Por; Ener z B.: 16.81 %; Ener z W.: 66.22 %; Ener. z T.: 18.87 %; Potas: 2508.91 mg; Sód: 2271.88 mg;	Wartość energetyczna: 2026.18 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 42.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 317.09 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 11.44 g; Sól: 5.90 g; WW: 30.73 Por; Ener z B.: 19.92 %; Ener z W.: 62.60 %; Ener. z T.: 19.08 %; Potas: 2361.74 mg; Sód: 2370.65 mg;	Wartość energetyczna: 2256.01 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 366.58 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 6.25 g; WW: 34.11 Por; Ener z B.: 15.23 %; Ener z W.: 65.00 %; Ener. z T.: 22.80 %; Potas: 3065.15 mg; Sód: 2500.32 mg;	Wartość energetyczna: 2405.94 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 394.69 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 7.11 g; WW: 36.35 Por; Ener z B.: 15.44 %; Ener z W.: 65.62 %; Ener. z T.: 22.92 %; Potas: 3516.28 mg; Sód: 2840.32 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-06 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-04-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Warzywa po grecku () 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Warzywa po grecku () 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Warzywa po grecku () 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Warzywa po grecku () 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona 10 g
PN						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-06 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-04-10 piątek	Wartość energetyczna: 2316.46 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 381.94 g; W tym cukry: 97.86 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.30 g; WW: 35.88 Por; Ener z B.: 16.96 %; Ener z W.: 65.95 %; Ener. z T.: 20.04 %; Potas: 3545.44 mg; Sód: 2516.88 mg;	Wartość energetyczna: 2099.76 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 363.46 g; W tym cukry: 89.42 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 5.94 g; WW: 34.39 Por; Ener z B.: 17.66 %; Ener z W.: 69.24 %; Ener. z T.: 15.87 %; Potas: 3538.22 mg; Sód: 2380.56 mg;	Wartość energetyczna: 2118.69 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; W tym cukry: 73.82 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 6.22 g; WW: 32.55 Por; Ener z B.: 16.84 %; Ener z W.: 65.25 %; Ener. z T.: 20.81 %; Potas: 3270.50 mg; Sód: 2483.94 mg;	Wartość energetyczna: 2347.84 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 402.77 g; W tym cukry: 118.71 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 6.27 g; WW: 37.94 Por; Ener z B.: 15.35 %; Ener z W.: 68.62 %; Ener. z T.: 18.99 %; Potas: 3503.21 mg; Sód: 2507.51 mg;	Wartość energetyczna: 2368.60 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 375.11 g; W tym cukry: 93.02 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.08 g; WW: 34.80 Por; Ener z B.: 15.31 %; Ener z W.: 63.35 %; Ener. z T.: 25.14 %; Potas: 3398.28 mg; Sód: 2833.28 mg;
	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g ( <b>SOJ.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo-wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 40 g
	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
2026-04-11 sobota	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () rozdrobniona 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g ( <b>MLE.</b> )
	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )			Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-06 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-04-11 sobota	PN					
		Wartość energetyczna: 2274.19 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 380.12 g; W tym cukry: 81.95 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.33 g; WW: 35.67 Por; Ener z B.: 14.99 %; Ener z W.: 66.86 %; Ener. z T.: 21.29 %; Potas: 3090.99 mg; Sód: 2937.15 mg;	Wartość energetyczna: 1801.29 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 36.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 5.49 g; WW: 29.16 Por; Ener z B.: 15.91 %; Ener z W.: 68.33 %; Ener. z T.: 18.48 %; Potas: 2934.24 mg; Sód: 2206.85 mg;	Wartość energetyczna: 1970.78 kcal; Białko ogółem: 71.39 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 6.93 g; WW: 31.62 Por; Ener z B.: 14.49 %; Ener z W.: 68.09 %; Ener. z T.: 20.66 %; Potas: 2682.93 mg; Sód: 2779.64 mg;	Wartość energetyczna: 2056.19 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 355.82 g; W tym cukry: 81.95 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.95 g; WW: 33.27 Por; Ener z B.: 14.12 %; Ener z W.: 69.22 %; Ener. z T.: 20.11 %; Potas: 3024.49 mg; Sód: 2786.65 mg;	Wartość energetyczna: 2284.10 kcal; Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 381.34 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 8.47 g; WW: 35.11 Por; Ener z B.: 12.13 %; Ener z W.: 66.78 %; Ener. z T.: 25.51 %; Potas: 2805.61 mg; Sód: 3368.72 mg;
2026-04-12 niedziela	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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 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> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <u>MLE,</u> ) Schab duszony rozdrobniony 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pomidorowa z zacierką () 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> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-06 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-04-12 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2209.26 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 366.09 g; W tym cukry: 104.14 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.64 g; WW: 34.16 Por; Ener z B.: 16.92 %; Ener z W.: 66.28 %; Ener. z T.: 20.01 %; Potas: 3668.22 mg; Sód: 2647.56 mg;	Wartość energetyczna: 1925.43 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 36.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 321.29 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 5.61 g; WW: 30.29 Por; Ener z B.: 19.20 %; Ener z W.: 66.75 %; Ener. z T.: 16.99 %; Potas: 3588.00 mg; Sód: 2244.60 mg;	Wartość energetyczna: 1886.98 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 303.92 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 6.38 g; WW: 28.35 Por; Ener z B.: 18.15 %; Ener z W.: 64.42 %; Ener. z T.: 20.80 %; Potas: 3254.99 mg; Sód: 2546.13 mg;	Wartość energetyczna: 2083.24 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 335.97 g; W tym cukry: 78.80 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sól: 6.09 g; WW: 31.84 Por; Ener z B.: 17.74 %; Ener z W.: 64.51 %; Ener. z T.: 20.54 %; Potas: 3369.74 mg; Sód: 2443.80 mg;	Wartość energetyczna: 2122.04 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 354.22 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 6.48 g; WW: 32.84 Por; Ener z B.: 17.03 %; Ener z W.: 66.77 %; Ener. z T.: 20.44 %; Potas: 3626.14 mg; Sód: 2592.40 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> )
	II ŚN	Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 90 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ</b> )
PN			

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
026-04-06 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2577.43 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; W tym cukry: 96.54 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 7.11 g; WW: 33.78 Por; Ener z B.: 18.78 %; Ener z W.: 55.99 %; Ener. z T.: 27.95 %; Potas: 4312.00 mg; Sód: 2851.02 mg;	Wartość energetyczna: 1901.94 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 307.21 g; W tym cukry: 67.45 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.40 g; WW: 28.54 Por; Ener z B.: 15.87 %; Ener z W.: 64.61 %; Ener. z T.: 23.06 %; Potas: 3011.90 mg; Sód: 2966.33 mg;
	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	
2026-04-07 wtorek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-04-07 wtorek	PN		
		Wartość energetyczna: 2398.30 kcal; Białko ogółem: 75.18 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 410.84 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.19 g; WW: 38.36 Por; Ener z B.: 12.54 %; Ener z W.: 68.52 %; Ener. z T.: 20.92 %; Potas: 3138.68 mg; Sód: 2879.84 mg;	Wartość energetyczna: 1807.85 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 37.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 307.66 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 7.08 g; WW: 28.49 Por; Ener z B.: 17.23 %; Ener z W.: 68.07 %; Ener. z T.: 18.78 %; Potas: 2003.70 mg; Sód: 2829.04 mg;
2026-04-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Dżem 25 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )
	II: ŚN	Banan 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-04-08 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</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> ,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g ( <u>RYB</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> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osi.niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ,)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2458.23 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 419.98 g; W tym cukry: 118.80 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 5.89 g; WW: 39.62 Por; Ener z B.: 15.05 %; Ener z W.: 68.34 %; Ener. z T.: 19.57 %; Potas: 4100.44 mg; Sód: 2360.27 mg;	Wartość energetyczna: 1939.78 kcal; Białko ogółem: 63.99 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 344.46 g; W tym cukry: 61.76 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 6.65 g; WW: 32.65 Por; Ener z B.: 13.20 %; Ener z W.: 71.03 %; Ener. z T.: 20.84 %; Potas: 2259.46 mg; Sód: 2665.17 mg;
2026-04-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , może zawierać: <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU OW</u> ,) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , może zawierać: <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU OW</u> ,)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-04-09 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Makaron z sosem bolognese, z lop wp - dieta () 300 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Makaron 180 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Schab gotowany 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Miększtuczowy do smarowania 76% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g ( <b><u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u></b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Miększtuczowy do smarowania 76% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g ( <b><u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u></b> )
	PN		
		Wartość energetyczna: 2204.74 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 354.74 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 6.74 g; WW: 33.58 Por; Ener z B.: 15.76 %; Ener z W.: 64.36 %; Ener. z T.: 22.22 %; Potas: 2898.93 mg; Sód: 2699.82 mg;	Wartość energetyczna: 1952.09 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 38.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; W tym cukry: 31.74 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 7.75 g; WW: 31.49 Por; Ener z B.: 17.49 %; Ener z W.: 67.63 %; Ener. z T.: 17.82 %; Potas: 1544.50 mg; Sód: 3108.75 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-04-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Dżem 25 g Twarożek 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Dżem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b><u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u></b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Warzywa po grecku () 130 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>SEL, GLU JĘCZ,</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u></b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbatniki 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b><u>JAJ, MLE,</u></b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u></b> )
PN			

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-04-10 piątek		Wartość energetyczna: 2326.51 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 387.79 g; W tym cukry: 98.46 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 6.44 g; WW: 36.40 Por; Ener. z B.: 15.90 %; Ener. z W.: 66.67 %; Ener. z T.: 20.44 %; Potas: 3538.24 mg; Sód: 2574.84 mg;	Wartość energetyczna: 1790.93 kcal; Białko ogółem: 64.70 g; Tłuszcz: 29.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 332.24 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 6.66 g; WW: 31.21 Por; Ener. z B.: 14.45 %; Ener. z W.: 74.21 %; Ener. z T.: 15.05 %; Potas: 2674.64 mg; Sód: 2667.20 mg;
	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g
2026-04-11 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-06 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-04-11 sobota	PN		
		Wartość energetyczna: 2204.19 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 379.82 g; W tym cukry: 81.95 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.15 g; WW: 35.67 Por; Ener z B.: 14.33 %; Ener z W.: 68.93 %; Ener. z T.: 19.99 %; Potas: 3024.49 mg; Sód: 2866.65 mg;	Wartość energetyczna: 1978.22 kcal; Białko ogółem: 60.73 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; W tym cukry: 59.79 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.07 g; WW: 31.87 Por; Ener z B.: 12.28 %; Ener z W.: 70.01 %; Ener. z T.: 21.92 %; Potas: 2463.06 mg; Sód: 2832.25 mg;
2026-04-12 niedziela	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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU 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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Wafle ryżowe 30 g	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-04-12 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
	PN		
		Wartość energetyczna: 2188.53 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 48.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 362.32 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 6.63 g; WW: 33.81 Por; Ener z B.: 17.14 %; Ener z W.: 66.22 %; Ener. z T.: 19.86 %; Potas: 3883.78 mg; Sód: 2644.26 mg;	Wartość energetyczna: 1805.86 kcal; Białko ogółem: 65.39 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 313.25 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 7.50 g; WW: 28.86 Por; Ener z B.: 14.48 %; Ener z W.: 69.39 %; Ener. z T.: 20.25 %; Potas: 2681.54 mg; Sód: 2995.38 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,