

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-03 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	
2026-04-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 40 g Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałata zielona 10 g
PN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )		
	Wartość energetyczna: 1770.44 kcal; Białko ogółem: 57.88 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 311.33 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 7.49 g; WW: 27.80 Por; Ener z B.: 13.08 %; Ener z W.: 70.34 %; Ener. z T.: 22.75 %; Potas: 3201.61 mg; Sód: 3001.17 mg;	Wartość energetyczna: 1832.90 kcal; Białko ogółem: 61.91 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; W tym cukry: 59.60 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 7.49 g; WW: 28.84 Por; Ener z B.: 13.51 %; Ener z W.: 68.55 %; Ener. z T.: 22.22 %; Potas: 3125.27 mg; Sód: 3000.14 mg;	Wartość energetyczna: 2050.96 kcal; Białko ogółem: 73.79 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 364.44 g; W tym cukry: 52.52 g; Błonnik pok.: 51.40 g; Sól: 8.30 g; WW: 31.38 Por; Ener z B.: 14.39 %; Ener z W.: 71.08 %; Ener. z T.: 24.37 %; Potas: 4254.61 mg; Sód: 3323.76 mg;	Wartość energetyczna: 1616.98 kcal; Białko ogółem: 52.99 g; Tłuszcz: 37.27 g; Kw. tł. nasy.: 7.65 g; Węglowodany ogółem: 294.94 g; W tym cukry: 46.72 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 6.92 g; WW: 27.07 Por; Ener z B.: 13.11 %; Ener z W.: 72.96 %; Ener. z T.: 20.74 %; Potas: 2687.86 mg; Sód: 2764.48 mg;	Wartość energetyczna: 1855.62 kcal; Białko ogółem: 65.70 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.86 g; Węglowodany ogółem: 348.90 g; W tym cukry: 34.26 g; Błonnik pok.: 52.65 g; Sól: 8.73 g; WW: 29.62 Por; Ener z B.: 14.16 %; Ener z W.: 75.21 %; Ener. z T.: 24.54 %; Potas: 3804.11 mg; Sód: 3482.33 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-03 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	
2026-04-28 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>OZI</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> , Ogórek kiszony 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</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> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU OW</u> , Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 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> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU OW</u> , Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ,)	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>S02</u> , Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ</u> , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , Szynka wieprzowa gotowana 90g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ</u> , Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , Dyńka duszona z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ</u> , Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 160 g ( <u>GLU PSZ</u> , Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ</u> , Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>S02</u> , Makaron pełnoziarnisty 160 g ( <u>GLU PSZ</u> , Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU OW</u> , Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> , Salata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobiona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Pasta z brokula * 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobiona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Pasta z brokula * 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobiona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Pasta z brokula * 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</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Pasta z brokula * 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Pasta z brokula * 40 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g		
	Wartość energetyczna: 1993.48 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; W tym cukry: 55.99 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 8.05 g; WW: 28.53 Por; Ener z B.: 17.79 %; Ener z W.: 61.74 %; Ener. z T.: 24.37 %; Potas: 2663.64 mg; Sód: 3218.04 mg;	Wartość energetyczna: 2035.94 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 46.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 324.79 g; W tym cukry: 60.61 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 7.10 g; WW: 30.69 Por; Ener z B.: 17.74 %; Ener z W.: 63.81 %; Ener. z T.: 20.74 %; Potas: 2823.48 mg; Sód: 2838.58 mg;	Wartość energetyczna: 2243.61 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 361.10 g; W tym cukry: 42.73 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sól: 10.15 g; WW: 31.64 Por; Ener z B.: 19.20 %; Ener z W.: 64.38 %; Ener. z T.: 25.31 %; Potas: 3962.34 mg; Sód: 4052.40 mg;	Wartość energetyczna: 1815.89 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 42.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 294.71 g; W tym cukry: 37.90 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 7.20 g; WW: 27.63 Por; Ener z B.: 17.17 %; Ener z W.: 64.92 %; Ener. z T.: 21.27 %; Potas: 2106.99 mg; Sód: 2880.21 mg;	Wartość energetyczna: 2023.20 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 342.54 g; W tym cukry: 29.41 g; Błonnik pok.: 46.43 g; Sól: 10.05 g; WW: 29.50 Por; Ener z B.: 17.89 %; Ener z W.: 67.72 %; Ener. z T.: 24.65 %; Potas: 3076.95 mg; Sód: 4010.97 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-03 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
2026-04-29 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 40 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędln. z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2223.39 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.75 g; WW: 32.87 Por; Ener z B.: 14.08 %; Ener z W.: 64.41 %; Ener. z T.: 26.31 %; Potas: 3506.12 mg; Sód: 2703.15 mg;	Wartość energetyczna: 2046.40 kcal; Białko ogółem: 73.21 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 340.60 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 7.29 g; WW: 31.92 Por; Ener z B.: 14.31 %; Ener z W.: 66.58 %; Ener. z T.: 22.51 %; Potas: 3119.97 mg; Sód: 2919.21 mg;	Wartość energetyczna: 2287.28 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 363.43 g; W tym cukry: 47.09 g; Błonnik pok.: 38.86 g; Sól: 8.12 g; WW: 32.42 Por; Ener z B.: 15.18 %; Ener z W.: 63.56 %; Ener. z T.: 28.59 %; Potas: 3885.44 mg; Sód: 3251.52 mg;	Wartość energetyczna: 1872.17 kcal; Białko ogółem: 61.62 g; Tłuszcz: 43.17 g; Kw. tł. nasy.: 8.46 g; Węglowodany ogółem: 328.16 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 7.16 g; WW: 30.64 Por; Ener z B.: 13.17 %; Ener z W.: 70.11 %; Ener. z T.: 20.75 %; Potas: 2556.35 mg; Sód: 2869.20 mg;	Wartość energetyczna: 2120.98 kcal; Białko ogółem: 75.89 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.60 g; Węglowodany ogółem: 368.84 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 8.26 g; WW: 32.96 Por; Ener z B.: 14.31 %; Ener z W.: 69.56 %; Ener. z T.: 25.04 %; Potas: 3532.11 mg; Sód: 3301.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-03 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	
2026-04-30 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <u>GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <u>GLU OW.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <u>GLU OW.</u> )
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 40 g
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2142.30 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 341.16 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 6.58 g; WW: 31.15 Por; Ener z B.: 14.55 %; Ener z W.: 63.70 %; Ener. z T.: 26.59 %; Potas: 3211.76 mg; Sód: 2629.82 mg;	Wartość energetyczna: 2186.27 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 342.45 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.20 g; WW: 31.82 Por; Ener z B.: 14.77 %; Ener z W.: 62.65 %; Ener. z T.: 26.03 %; Potas: 3153.20 mg; Sód: 2482.95 mg;	Wartość energetyczna: 2298.06 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 363.80 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 52.89 g; Sól: 7.42 g; WW: 31.10 Por; Ener z B.: 15.56 %; Ener z W.: 63.32 %; Ener. z T.: 29.49 %; Potas: 4235.04 mg; Sód: 2962.89 mg;	Wartość energetyczna: 1870.07 kcal; Białko ogółem: 63.33 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.02 g; WW: 29.27 Por; Ener z B.: 13.55 %; Ener z W.: 67.83 %; Ener. z T.: 22.67 %; Potas: 2479.62 mg; Sód: 2813.10 mg;	Wartość energetyczna: 2010.20 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 342.10 g; W tym cukry: 36.42 g; Błonnik pok.: 52.49 g; Sól: 8.28 g; WW: 28.89 Por; Ener z B.: 14.40 %; Ener z W.: 68.07 %; Ener. z T.: 27.10 %; Potas: 3583.75 mg; Sód: 3305.75 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-03 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	
2026-05-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, 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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLUPSZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLUPSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE,</u> )		
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pasta warzywna () 40 g ( <u>SEL,</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pasta warzywna () 40 g ( <u>SEL,</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pasta warzywna () 40 g ( <u>SEL,</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pasta warzywna () 40 g ( <u>SEL,</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pasta warzywna () 40 g ( <u>SEL,</u> )
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <u>MLE,</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g ( <u>SOJ,</u> )
	Wartość energetyczna: 2273.83 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; W tym cukry: 99.19 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 6.49 g; WW: 34.46 Por; Ener z B.: 14.13 %; Ener z W.: 66.05 %; Ener. z T.: 24.30 %; Potas: 3364.58 mg; Sód: 2601.60 mg;	Wartość energetyczna: 2249.08 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 359.04 g; W tym cukry: 91.69 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 6.40 g; WW: 33.57 Por; Ener z B.: 17.15 %; Ener z W.: 63.86 %; Ener. z T.: 22.19 %; Potas: 3608.53 mg; Sód: 2561.70 mg;	Wartość energetyczna: 2479.40 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 46.83 g; Sól: 7.70 g; WW: 32.87 Por; Ener z B.: 18.74 %; Ener z W.: 60.60 %; Ener. z T.: 29.19 %; Potas: 4748.43 mg; Sód: 3082.16 mg;	Wartość energetyczna: 1946.96 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 49.80 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 308.37 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 7.00 g; WW: 28.47 Por; Ener z B.: 17.45 %; Ener z W.: 63.35 %; Ener. z T.: 23.02 %; Potas: 2949.24 mg; Sód: 2795.27 mg;	Wartość energetyczna: 2047.12 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 336.50 g; W tym cukry: 33.67 g; Błonnik pok.: 46.57 g; Sól: 8.28 g; WW: 28.86 Por; Ener z B.: 17.98 %; Ener z W.: 65.75 %; Ener. z T.: 27.42 %; Potas: 3940.62 mg; Sód: 3303.70 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-03 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	
2026-05-02 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadanej 60 g ( <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ) Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Gulasz wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Gulasz wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędlna z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędlna z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędlna z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z brokuła* 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z brokuła* 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z brokuła* 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z brokuła* 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z brokuła* 40 g
PN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		
	Wartość energetyczna: 2185.50 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 331.92 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 10.86 g; WW: 30.50 Por; Ener z B.: 14.73 %; Ener z W.: 60.75 %; Ener. z T.: 28.46 %; Potas: 2589.40 mg; Sód: 4308.98 mg;	Wartość energetyczna: 1990.42 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 66.70 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 7.59 g; WW: 30.71 Por; Ener z B.: 15.51 %; Ener z W.: 66.20 %; Ener. z T.: 21.75 %; Potas: 2926.47 mg; Sód: 3040.25 mg;	Wartość energetyczna: 2213.33 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 362.19 g; W tym cukry: 45.76 g; Błonnik pok.: 44.96 g; Sól: 10.68 g; WW: 31.72 Por; Ener z B.: 16.38 %; Ener z W.: 65.46 %; Ener. z T.: 27.67 %; Potas: 3466.35 mg; Sód: 4268.22 mg;	Wartość energetyczna: 1755.50 kcal; Białko ogółem: 66.51 g; Tłuszcz: 39.30 g; Kw. tł. nasy.: 9.76 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 7.40 g; WW: 27.92 Por; Ener z B.: 15.15 %; Ener z W.: 68.78 %; Ener. z T.: 20.15 %; Potas: 2348.45 mg; Sód: 2960.27 mg;	Wartość energetyczna: 1991.52 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 334.73 g; W tym cukry: 25.87 g; Błonnik pok.: 44.80 g; Sól: 10.54 g; WW: 28.96 Por; Ener z B.: 16.12 %; Ener z W.: 67.23 %; Ener. z T.: 27.36 %; Potas: 2889.23 mg; Sód: 4205.26 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-03 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	
2026-05-03 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Coleslaw () 130 g ( <u>JAJ. MLE. GOR.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 130 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g
PN		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2046.43 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 318.32 g; W tym cukry: 68.50 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.48 g; WW: 29.32 Por; Ener z B.: 17.66 %; Ener z W.: 62.22 %; Ener. z T.: 24.68 %; Potas: 3386.35 mg; Sód: 2976.05 mg;	Wartość energetyczna: 2064.50 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.49 g; WW: 30.01 Por; Ener z B.: 18.48 %; Ener z W.: 62.20 %; Ener. z T.: 22.63 %; Potas: 3414.34 mg; Sód: 2995.41 mg;	Wartość energetyczna: 2398.81 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 373.68 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 46.49 g; Sól: 8.95 g; WW: 32.84 Por; Ener z B.: 18.46 %; Ener z W.: 62.31 %; Ener. z T.: 27.82 %; Potas: 4432.78 mg; Sód: 3574.56 mg;	Wartość energetyczna: 1863.61 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 46.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 296.36 g; W tym cukry: 39.82 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 7.65 g; WW: 27.41 Por; Ener z B.: 17.72 %; Ener z W.: 63.61 %; Ener. z T.: 22.52 %; Potas: 2838.63 mg; Sód: 3057.70 mg;	Wartość energetyczna: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; W tym cukry: 31.63 g; Błonnik pok.: 46.68 g; Sól: 9.42 g; WW: 29.89 Por; Ener z B.: 18.12 %; Ener z W.: 66.64 %; Ener. z T.: 25.42 %; Potas: 3945.48 mg; Sód: 3755.72 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-03 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-04-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 40 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 160 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD				Jabłko 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 10 g
PN						
		Wartość energetyczna: 2267.77 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 360.71 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 8.96 g; WW: 33.23 Por; Ener z B.: 15.65 %; Ener z W.: 63.62 %; Ener. z T.: 24.77 %; Potas: 3408.49 mg; Sód: 3591.28 mg;	Wartość energetyczna: 1878.71 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz: 41.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; W tym cukry: 58.50 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 6.49 g; WW: 29.32 Por; Ener z B.: 16.89 %; Ener z W.: 66.91 %; Ener. z T.: 19.70 %; Potas: 3357.30 mg; Sód: 2611.61 mg;	Wartość energetyczna: 1819.70 kcal; Białko ogółem: 61.24 g; Tłuszcz: 44.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 311.54 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 7.12 g; WW: 28.79 Por; Ener z B.: 13.46 %; Ener z W.: 68.48 %; Ener. z T.: 22.10 %; Potas: 2927.79 mg; Sód: 2848.84 mg;	Wartość energetyczna: 2009.64 kcal; Białko ogółem: 64.78 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 355.70 g; W tym cukry: 72.31 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 7.45 g; WW: 32.36 Por; Ener z B.: 12.89 %; Ener z W.: 70.80 %; Ener. z T.: 20.83 %; Potas: 3347.21 mg; Sód: 2986.57 mg;	Wartość energetyczna: 1997.24 kcal; Białko ogółem: 65.83 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 350.93 g; W tym cukry: 78.22 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 7.65 g; WW: 31.49 Por; Ener z B.: 13.19 %; Ener z W.: 70.28 %; Ener. z T.: 22.22 %; Potas: 3585.61 mg; Sód: 3064.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-03 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u> ) Salata zielona 10 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 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> ) 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 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> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u> ) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
III ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g	
Obiad	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńa duszona z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńa duszona z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńa duszona z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńa duszona z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ</u> ) Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
2026-04-28 wtorek PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE</u> )			Jabłko 150 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )
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> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pasta z brokuła* 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pasta z brokuła* 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> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej mielona 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pasta z brokuła* 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> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pasta z brokuła* 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pasta z brokuła* 40 g
PN					
	Wartość energetyczna: 2370.65 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 381.90 g; W tym cukry: 106.35 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 8.79 g; WW: 36.20 Por; Ener z B.: 17.93 %; Ener z W.: 64.44 %; Ener. z T.: 20.12 %; Potas: 3415.98 mg; Sód: 3516.80 mg;	Wartość energetyczna: 1911.24 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 38.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 306.72 g; W tym cukry: 62.02 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 5.84 g; WW: 29.24 Por; Ener z B.: 19.20 %; Ener z W.: 64.19 %; Ener. z T.: 18.29 %; Potas: 2956.63 mg; Sód: 2338.58 mg;	Wartość energetyczna: 2094.19 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 331.64 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.86 g; WW: 31.46 Por; Ener z B.: 16.34 %; Ener z W.: 63.34 %; Ener. z T.: 22.47 %; Potas: 2576.66 mg; Sód: 2746.33 mg;	Wartość energetyczna: 2259.08 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 378.56 g; W tym cukry: 103.83 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.81 g; WW: 35.50 Por; Ener z B.: 16.40 %; Ener z W.: 67.03 %; Ener. z T.: 19.12 %; Potas: 3638.49 mg; Sód: 3123.74 mg;	Wartość energetyczna: 2306.58 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 361.62 g; W tym cukry: 82.94 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 8.24 g; WW: 33.61 Por; Ener z B.: 15.53 %; Ener z W.: 62.71 %; Ener. z T.: 20.75 %; Potas: 3044.77 mg; Sód: 3295.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-03 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-04-29 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Makaron 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 160 g ( <u>MLE.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mięso tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g ( <u>SOJ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 40 g
PN						
	Wartość energetyczna: 2306.20 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 375.08 g; W tym cukry: 101.79 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 7.32 g; WW: 35.33 Por; Ener z B.: 14.64 %; Ener z W.: 65.06 %; Ener. z T.: 23.32 %; Potas: 3488.50 mg; Sód: 2927.07 mg;	Wartość energetyczna: 1949.23 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 40.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 327.60 g; W tym cukry: 69.41 g; Błonnik pok.: 15.63 g; Sól: 6.20 g; WW: 31.38 Por; Ener z B.: 16.16 %; Ener z W.: 67.23 %; Ener. z T.: 18.69 %; Potas: 2829.49 mg; Sód: 2492.94 mg;	Wartość energetyczna: 1985.24 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sól: 7.18 g; WW: 30.99 Por; Ener z B.: 14.98 %; Ener z W.: 65.75 %; Ener. z T.: 21.81 %; Potas: 2550.74 mg; Sód: 2876.16 mg;	Wartość energetyczna: 2261.75 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 358.33 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.38 g; WW: 33.40 Por; Ener z B.: 14.34 %; Ener z W.: 63.37 %; Ener. z T.: 25.86 %; Potas: 3468.81 mg; Sód: 2558.09 mg;	Wartość energetyczna: 2426.95 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 392.99 g; W tym cukry: 102.60 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 6.98 g; WW: 36.36 Por; Ener z B.: 14.02 %; Ener z W.: 64.77 %; Ener. z T.: 25.60 %; Potas: 3808.15 mg; Sód: 2792.36 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-03 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-04-30 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</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 twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE,</u> )			Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 130 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 130 g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 130 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g				Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> )	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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor 40 g
PN						
	Wartość energetyczna: 2592.40 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 391.62 g; W tym cukry: 69.71 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 9.93 g; WW: 36.52 Por; Ener z B.: 15.90 %; Ener z W.: 60.42 %; Ener z T.: 27.04 %; Potas: 3175.70 mg; Sód: 3978.67 mg;	Wartość energetyczna: 2264.79 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 369.72 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.69 g; WW: 34.84 Por; Ener z B.: 15.71 %; Ener z W.: 65.30 %; Ener. z T.: 22.01 %; Potas: 3350.50 mg; Sód: 2287.37 mg;	Wartość energetyczna: 2158.28 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 338.02 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.18 g; WW: 31.50 Por; Ener z B.: 14.79 %; Ener z W.: 62.65 %; Ener. z T.: 25.92 %; Potas: 2987.19 mg; Sód: 2476.15 mg;	Wartość energetyczna: 2420.30 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 382.10 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 6.57 g; WW: 35.73 Por; Ener z B.: 14.52 %; Ener z W.: 63.15 %; Ener. z T.: 25.58 %; Potas: 3193.26 mg; Sód: 2633.02 mg;	Wartość energetyczna: 2328.30 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 377.31 g; W tym cukry: 83.69 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 6.74 g; WW: 34.45 Por; Ener z B.: 14.32 %; Ener z W.: 64.82 %; Ener. z T.: 25.56 %; Potas: 3412.76 mg; Sód: 2692.82 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-03 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-05-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree ( ) 180 g ( <u>MLE</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml ( <u>MLE</u> )				Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pasta warzywna ( ) 40 g ( <u>SEL</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR</u> ) Pasta warzywna ( ) 40 g ( <u>SEL</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pasta warzywna ( ) 40 g ( <u>SEL</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pasta warzywna ( ) 40 g ( <u>SEL</u> )
	PN					
	Wartość energetyczna: 2423.38 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 389.65 g; W tym cukry: 115.82 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 6.63 g; WW: 36.28 Por; Ener z B.: 17.00 %; Ener z W.: 64.32 %; Ener. z T.: 21.86 %; Potas: 4095.83 mg; Sód: 2653.00 mg;	Wartość energetyczna: 2187.16 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 358.66 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 5.83 g; WW: 33.92 Por; Ener z B.: 18.07 %; Ener z W.: 65.59 %; Ener. z T.: 19.06 %; Potas: 3680.93 mg; Sód: 2341.85 mg;	Wartość energetyczna: 2119.08 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 343.04 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 6.06 g; WW: 32.21 Por; Ener z B.: 17.07 %; Ener z W.: 64.75 %; Ener. z T.: 21.38 %; Potas: 3194.44 mg; Sód: 2424.51 mg;	Wartość energetyczna: 2324.08 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 377.19 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 6.41 g; WW: 35.07 Por; Ener z B.: 16.70 %; Ener z W.: 64.92 %; Ener. z T.: 21.71 %; Potas: 3809.53 mg; Sód: 2564.70 mg;	Wartość energetyczna: 2448.13 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 406.09 g; W tym cukry: 123.32 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 6.72 g; WW: 37.17 Por; Ener z B.: 14.18 %; Ener z W.: 66.35 %; Ener. z T.: 23.83 %; Potas: 3851.88 mg; Sód: 2692.90 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-03 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-05-02 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej mielona 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalanej 60 g ( <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Gulasz wieprzowy- dieta rozdrobniony 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z brokuła * 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z brokuła * 40 g	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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g ( <u>SOJ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z brokuła * 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z brokuła * 40 g
PN						
	Wartość energetyczna: 2261.64 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 372.46 g; W tym cukry: 98.24 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 8.53 g; WW: 34.69 Por; Ener z B.: 15.78 %; Ener z W.: 65.87 %; Ener. z T.: 21.64 %; Potas: 3195.57 mg; Sód: 3414.33 mg;	Wartość energetyczna: 2003.72 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 40.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 68.71 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 6.81 g; WW: 32.15 Por; Ener z B.: 16.59 %; Ener z W.: 68.09 %; Ener. z T.: 18.31 %; Potas: 3115.62 mg; Sód: 2732.25 mg;	Wartość energetyczna: 1947.10 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 43.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 329.64 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 7.22 g; WW: 30.86 Por; Ener z B.: 15.58 %; Ener z W.: 67.72 %; Ener. z T.: 20.16 %; Potas: 3758.74 mg; Sód: 2895.43 mg;	Wartość energetyczna: 2207.18 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 351.94 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 9.63 g; WW: 32.96 Por; Ener z B.: 14.07 %; Ener z W.: 63.78 %; Ener. z T.: 25.26 %; Potas: 2657.95 mg; Sód: 3858.62 mg;	Wartość energetyczna: 2521.43 kcal; Białko ogółem: 82.67 g; Tłuszcz: 79.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 392.79 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 11.06 g; WW: 36.28 Por; Ener z B.: 13.12 %; Ener z W.: 62.31 %; Ener. z T.: 28.20 %; Potas: 2792.00 mg; Sód: 4390.91 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-03 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-05-03 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 40 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <u>MLE</u> ) Pulpet drobiowy rozdrobniony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Coleslaw () 130 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięks tuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Mięks tuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięks tuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięks tuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięks tuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 40 g
PN						
	Wartość energetyczna: 2387.12 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 377.88 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 8.36 g; WW: 35.35 Por; Ener z B.: 17.92 %; Ener z W.: 63.32 %; Ener z T.: 21.86 %; Potas: 3683.71 mg; Sód: 3339.98 mg;	Wartość energetyczna: 1766.89 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz: 35.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 291.41 g; W tym cukry: 54.21 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sól: 5.92 g; WW: 27.50 Por; Ener z B.: 18.77 %; Ener z W.: 65.97 %; Ener z T.: 18.16 %; Potas: 3350.46 mg; Sód: 2375.83 mg;	Wartość energetyczna: 2034.51 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 45.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 340.07 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 8.34 g; WW: 31.69 Por; Ener z B.: 16.74 %; Ener z W.: 66.86 %; Ener z T.: 19.97 %; Potas: 3226.96 mg; Sód: 3338.44 mg;	Wartość energetyczna: 2139.50 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 339.19 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 7.50 g; WW: 31.51 Por; Ener z B.: 17.95 %; Ener z W.: 63.42 %; Ener z T.: 22.09 %; Potas: 3615.34 mg; Sód: 2998.41 mg;	Wartość energetyczna: 2273.57 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 374.50 g; W tym cukry: 113.34 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 7.54 g; WW: 34.63 Por; Ener z B.: 16.01 %; Ener z W.: 65.89 %; Ener z T.: 22.45 %; Potas: 3589.21 mg; Sód: 3000.52 mg;	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-04-27 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</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</p>	<p>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>)</p>
	II ŚN	<p>Podpłomyki b/c 20 g (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Kefir 2% tł 150 ml (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 160 g                      Marchew gotowana z olejem () 130 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki<sup>2</sup>z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>)                      Pulpet drobiowy 90 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Sos ziołowy () 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 160 g                      Marchew gotowana z olejem () 130 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki<sup>2</sup>z/c 250 ml</p>
	PD	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Chrupki kukurydziane 20 g</p>
	Kolacja	<p>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>)                      Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>)                      Salata zielona 10 g</p>	<p>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>)                      Pasta warzywna* 80 g (<b>SEL.</b>)</p>
	PN		
		<p>Wartość energetyczna: 2059.70 kcal; Białko ogółem: 69.86 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 80.30 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 7.65 g; WW: 32.53 Por; Ener z B.: 13.57 %; Ener z W.: 68.70 %; Ener. z T.: 21.75 %; Potas: 3509.27 mg; Sód: 3063.14 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1795.14 kcal; Białko ogółem: 53.17 g; Tłuszcz: 44.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 6.39 g; WW: 29.07 Por; Ener z B.: 11.85 %; Ener z W.: 70.30 %; Ener. z T.: 22.06 %; Potas: 2557.15 mg; Sód: 2565.71 mg;</p>

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-04-28 wtorek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)                      Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)                      Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR. GLU OW.</u>)                      Salata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)                      Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)                      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>)</p>
	III ŚN	Banan 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	<p>Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>)                      Makaron 160 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Szynka wieprzowa gotowana 90 g                      Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)                      Dynia duszona z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>)                      Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ. SEL. może zawierać: MLE. GOR.</u>)                      Pasta z brokuła* 40 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)                      Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>)                      Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ. SEL. może zawierać: MLE. GOR.</u>)</p>
PN			
	<p>Wartość energetyczna: 2349.04 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 378.73 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 7.29 g; WW: 35.77 Por; Ener z B.: 15.53 %; Ener z W.: 64.49 %; Ener. z T.: 17.67 %; Potas: 3204.61 mg; Sód: 2916.17 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1975.96 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 39.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 338.69 g; W tym cukry: 92.95 g; Błonnik pok.: 16.58 g; Sól: 6.45 g; WW: 32.17 Por; Ener z B.: 15.72 %; Ener z W.: 68.56 %; Ener. z T.: 18.15 %; Potas: 2386.35 mg; Sód: 2595.28 mg;</p>	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-04-29 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Salata 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g
	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> ) Połędwica Sopotcka 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 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> )
	PN		
		Wartość energetyczna: 2249.96 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 375.55 g; W tym cukry: 101.79 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 7.52 g; WW: 35.41 Por; Ener z B.: 14.23 %; Ener z W.: 66.77 %; Ener. z T.: 22.09 %; Potas: 3422.00 mg; Sód: 3008.42 mg;	Wartość energetyczna: 1841.15 kcal; Białko ogółem: 58.87 g; Tłuszcz: 43.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 321.52 g; W tym cukry: 56.13 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 6.84 g; WW: 29.99 Por; Ener z B.: 12.79 %; Ener z W.: 69.85 %; Ener. z T.: 21.21 %; Potas: 2396.38 mg; Sód: 2741.73 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-04-30 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 130 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Schab gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Kolacja	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> )	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> )
	PN		
		Wartość energetyczna: 2372.27 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 378.60 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 6.36 g; WW: 35.12 Por; Ener z B.: 14.52 %; Ener z W.: 63.84 %; Ener. z T.: 25.07 %; Potas: 3354.20 mg; Sód: 2545.95 mg;	Wartość energetyczna: 2146.80 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 372.00 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.47 g; WW: 34.78 Por; Ener z B.: 15.34 %; Ener z W.: 69.31 %; Ener. z T.: 19.13 %; Potas: 2496.55 mg; Sód: 3391.61 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-05-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml ( <u>MLE</u> )	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pasta warzywna () 40 g ( <u>SEL</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )
	PN		
		Wartość energetyczna: 2423.38 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 389.65 g; W tym cukry: 115.82 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 6.63 g; WW: 36.28 Por; Ener z B.: 17.00 %; Ener z W.: 64.32 %; Ener. z T.: 21.86 %; Potas: 4095.83 mg; Sód: 2653.00 mg;	Wartość energetyczna: 1904.44 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 319.45 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.28 g; WW: 29.85 Por; Ener z B.: 16.37 %; Ener z W.: 67.10 %; Ener. z T.: 20.21 %; Potas: 2523.37 mg; Sód: 2914.26 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-05-02 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</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> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z brokuła * 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> )
	PN		
		Wartość energetyczna: 2326.35 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 390.29 g; W tym cukry: 98.24 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 7.80 g; WW: 36.49 Por; Ener z B.: 13.65 %; Ener z W.: 67.11 %; Ener. z T.: 22.44 %; Potas: 3129.07 mg; Sód: 3122.19 mg;	Wartość energetyczna: 1991.28 kcal; Białko ogółem: 61.63 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 338.63 g; W tym cukry: 58.93 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 7.22 g; WW: 31.62 Por; Ener z B.: 12.38 %; Ener z W.: 68.02 %; Ener. z T.: 23.26 %; Potas: 2127.31 mg; Sód: 2893.86 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-05-03 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 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> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Cwikła 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> )
	PN		
	Wartość energetyczna: 2200.74 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 366.71 g; W tym cukry: 98.52 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 7.41 g; WW: 34.26 Por; Ener z B.: 16.54 %; Ener z W.: 66.65 %; Ener. z T.: 20.25 %; Potas: 3421.71 mg; Sód: 2964.88 mg;	Wartość energetyczna: 1860.81 kcal; Białko ogółem: 69.36 g; Tłuszcz: 39.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 8.30 g; WW: 30.35 Por; Ener z B.: 14.91 %; Ener z W.: 69.77 %; Ener. z T.: 19.10 %; Potas: 2501.87 mg; Sód: 3326.10 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,*