

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	
2026-05-11 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la fromage z ziołami 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g
PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)		
	Wartość energetyczna: 2185.44 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 370.51 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 6.53 g; WW: 34.26 Por; Ener z B.: 15.95 %; Ener z W.: 67.81 %; Ener z T.: 21.06 %; Potas: 2340.43 mg; Sód: 2602.47 mg;	Wartość energetyczna: 2115.71 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 354.66 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 6.15 g; WW: 33.60 Por; Ener z B.: 15.94 %; Ener z W.: 67.05 %; Ener z T.: 20.33 %; Potas: 2048.56 mg; Sód: 2458.86 mg;	Wartość energetyczna: 2412.61 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 403.02 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 52.52 g; Sól: 7.52 g; WW: 35.05 Por; Ener z B.: 17.37 %; Ener z W.: 66.82 %; Ener z T.: 24.31 %; Potas: 3513.11 mg; Sód: 2996.82 mg;	Wartość energetyczna: 1972.50 kcal; Białko ogółem: 73.21 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 6.98 g; WW: 30.42 Por; Ener z B.: 14.85 %; Ener z W.: 66.75 %; Ener z T.: 22.28 %; Potas: 2263.73 mg; Sód: 2791.40 mg;	Wartość energetyczna: 2336.21 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 409.92 g; W tym cukry: 56.13 g; Błonnik pok.: 60.54 g; Sól: 9.28 g; WW: 34.82 Por; Ener z B.: 15.00 %; Ener z W.: 70.18 %; Ener z T.: 25.08 %; Potas: 3958.47 mg; Sód: 3697.80 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z makiem 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 ostonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL,</u>)	Kawa zbożowa z makiem 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 ostonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL,</u>)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2026-05-12 wtorek	Wartość energetyczna: 2240.94 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 341.39 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 7.05 g; WW: 31.72 Por; Ener z B.: 15.19 %; Ener z W.: 60.94 %; Ener z T.: 27.83 %; Potas: 2819.80 mg; Sód: 2813.45 mg;	Wartość energetyczna: 2122.92 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 343.70 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 6.21 g; WW: 32.43 Por; Ener z B.: 17.25 %; Ener z W.: 64.76 %; Ener z T.: 20.85 %; Potas: 3114.92 mg; Sód: 2482.52 mg;	Wartość energetyczna: 2341.37 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 383.64 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 50.22 g; Sól: 8.33 g; WW: 33.35 Por; Ener z B.: 17.36 %; Ener z W.: 65.54 %; Ener z T.: 25.44 %; Potas: 3938.80 mg; Sód: 3325.46 mg;	Wartość energetyczna: 1827.91 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 34.76 g; Kw. tł. nasy.: 9.44 g; Węglowodany ogółem: 318.36 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 7.05 g; WW: 29.69 Por; Ener z B.: 16.93 %; Ener z W.: 69.67 %; Ener z T.: 17.11 %; Potas: 2528.13 mg; Sód: 2820.32 mg;	Wartość energetyczna: 2067.33 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 362.16 g; W tym cukry: 35.72 g; Błonnik pok.: 51.86 g; Sól: 8.82 g; WW: 30.93 Por; Ener z B.: 17.05 %; Ener z W.: 70.07 %; Ener z T.: 22.75 %; Potas: 3485.29 mg; Sód: 3518.91 mg;
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek świeży 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek świeży 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek świeży 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek świeży 40 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Rzodkiew biała 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Rzodkiew biała 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2026-05-13 środa	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2008.45 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 325.75 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 7.17 g; WW: 30.12 Por; Ener z B.: 16.47 %; Ener z W.: 64.88 %; Ener. z T.: 23.20 %; Potas: 3322.01 mg; Sód: 2866.56 mg;	Wartość energetyczna: 2072.46 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 327.24 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 7.24 g; WW: 30.48 Por; Ener z B.: 16.08 %; Ener z W.: 63.16 %; Ener. z T.: 24.15 %; Potas: 3424.22 mg; Sód: 2903.28 mg;	Wartość energetyczna: 2260.66 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 378.66 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 46.37 g; Sól: 8.46 g; WW: 33.28 Por; Ener z B.: 16.87 %; Ener z W.: 67.00 %; Ener. z T.: 26.02 %; Potas: 4350.91 mg; Sód: 3377.29 mg;	Wartość energetyczna: 1849.46 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; W tym cukry: 43.49 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 6.99 g; WW: 28.29 Por; Ener z B.: 15.27 %; Ener z W.: 66.13 %; Ener. z T.: 22.57 %; Potas: 2858.82 mg; Sód: 2802.32 mg;	Wartość energetyczna: 2065.32 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g; W tym cukry: 35.28 g; Błonnik pok.: 48.51 g; Sól: 8.69 g; WW: 30.93 Por; Ener z B.: 15.60 %; Ener z W.: 69.45 %; Ener. z T.: 26.18 %; Potas: 3890.83 mg; Sód: 3472.66 mg;
2026-05-14 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2026-05-14 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 1937.14 kcal; Białko ogółem: 71.68 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 319.47 g; W tym cukry: 59.98 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 6.32 g; WW: 28.64 Por; Ener z B.: 14.80 %; Ener z W.: 65.97 %; Ener. z T.: 24.76 %; Potas: 3315.87 mg; Sód: 2539.25 mg;	Wartość energetyczna: 2032.31 kcal; Białko ogółem: 75.68 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; W tym cukry: 59.80 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 6.27 g; WW: 30.42 Por; Ener z B.: 14.90 %; Ener z W.: 65.48 %; Ener. z T.: 23.69 %; Potas: 3257.30 mg; Sód: 2520.37 mg;	Wartość energetyczna: 2267.86 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 384.83 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 51.52 g; Sól: 8.16 g; WW: 33.24 Por; Ener z B.: 15.45 %; Ener z W.: 67.87 %; Ener. z T.: 25.91 %; Potas: 4270.10 mg; Sód: 3270.59 mg;	Wartość energetyczna: 1944.02 kcal; Białko ogółem: 64.86 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 332.93 g; W tym cukry: 46.59 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 7.17 g; WW: 30.59 Por; Ener z B.: 13.35 %; Ener z W.: 68.50 %; Ener. z T.: 22.49 %; Potas: 2757.46 mg; Sód: 2874.91 mg;	Wartość energetyczna: 2184.67 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 387.08 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 53.46 g; Sól: 9.05 g; WW: 33.26 Por; Ener z B.: 14.10 %; Ener z W.: 70.87 %; Ener. z T.: 25.46 %; Potas: 3900.66 mg; Sód: 3620.13 mg;
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 40 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2026-05-15 piątek	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
			Wartość energetyczna: 2267.72 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 370.44 g; W tym cukry: 98.21 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 6.25 g; WW: 34.20 Por; Ener z B.: 14.42 %; Ener z W.: 65.34 %; Ener z T.: 24.22 %; Potas: 3466.88 mg; Sód: 2501.26 mg;	Wartość energetyczna: 2215.65 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g; W tym cukry: 98.14 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 6.59 g; WW: 34.06 Por; Ener z B.: 16.50 %; Ener z W.: 66.06 %; Ener z T.: 20.75 %; Potas: 3697.73 mg; Sód: 2625.28 mg;	Wartość energetyczna: 2280.94 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 380.07 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 45.60 g; Sól: 7.39 g; WW: 33.42 Por; Ener z B.: 18.04 %; Ener z W.: 66.65 %; Ener z T.: 24.28 %; Potas: 4551.70 mg; Sód: 2949.43 mg;	Wartość energetyczna: 1890.02 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 43.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 315.25 g; W tym cukry: 56.67 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.49 g; WW: 28.98 Por; Ener z B.: 16.31 %; Ener z W.: 66.72 %; Ener z T.: 20.92 %; Potas: 3021.91 mg; Sód: 2982.05 mg;
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczminne na wodzie 300 ml (<u>GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczminne na wodzie 300 ml (<u>GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)		Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2026-05-16 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Ogórek świeży 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Ogórek świeży 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 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 kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</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-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)
			Wartość energetyczna: 2139.23 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; W tym cukry: 64.08 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 8.06 g; WW: 30.98 Por; Ener z B.: 14.42 %; Ener z W.: 63.56 %; Ener. z T.: 26.49 %; Potas: 2614.27 mg; Sód: 3190.41 mg;	Wartość energetyczna: 1962.67 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 317.19 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 8.19 g; WW: 29.56 Por; Ener z B.: 15.83 %; Ener z W.: 64.65 %; Ener. z T.: 23.10 %; Potas: 2021.07 mg; Sód: 3279.29 mg;	Wartość energetyczna: 2333.30 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 380.25 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 48.14 g; Sól: 8.35 g; WW: 33.17 Por; Ener z B.: 16.68 %; Ener z W.: 65.19 %; Ener. z T.: 27.99 %; Potas: 3654.95 mg; Sód: 3332.02 mg;	Wartość energetyczna: 1716.94 kcal; Białko ogółem: 63.08 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 293.83 g; W tym cukry: 40.25 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 7.27 g; WW: 27.18 Por; Ener z B.: 14.70 %; Ener z W.: 68.45 %; Ener. z T.: 21.15 %; Potas: 1444.12 mg; Sód: 2908.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Rzepa biała 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Rzepa biała 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Rzepa biała 40 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2421.31 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 321.13 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 8.19 g; WW: 29.57 Por; Ener z B.: 18.42 %; Ener z W.: 53.05 %; Ener z T.: 32.57 %; Potas: 3914.77 mg; Sód: 3278.22 mg;	Wartość energetyczna: 2414.87 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; W tym cukry: 79.92 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 6.99 g; WW: 31.45 Por; Ener z B.: 18.81 %; Ener z W.: 55.69 %; Ener z T.: 28.35 %; Potas: 3995.87 mg; Sód: 2804.76 mg;	Wartość energetyczna: 2655.67 kcal; Białko ogółem: 125.33 g; Tłuszcz: 96.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 46.79 g; Sól: 9.48 g; WW: 32.68 Por; Ener z B.: 18.88 %; Ener z W.: 56.29 %; Ener z T.: 32.87 %; Potas: 4943.67 mg; Sód: 3790.83 mg;	Wartość energetyczna: 2120.35 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 311.90 g; W tym cukry: 58.42 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 7.69 g; WW: 28.96 Por; Ener z B.: 18.61 %; Ener z W.: 58.84 %; Ener z T.: 27.66 %; Potas: 3359.60 mg; Sód: 3083.88 mg;	Wartość energetyczna: 2282.84 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; W tym cukry: 38.11 g; Błonnik pok.: 46.79 g; Sól: 9.41 g; WW: 30.32 Por; Ener z B.: 19.21 %; Ener z W.: 61.39 %; Ener z T.: 30.27 %; Potas: 4376.05 mg; Sód: 3758.45 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-05-11 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g
PN						
	Wartość energetyczna: 2392.11 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 407.37 g; W tym cukry: 110.26 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 6.39 g; WW: 38.57 Por; Ener z B.: 15.31 %; Ener z W.: 68.12 %; Ener z T.: 19.72 %; Potas: 2533.49 mg; Sód: 2550.53 mg;	Wartość energetyczna: 1973.48 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 31.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 354.32 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 5.80 g; WW: 33.93 Por; Ener z B.: 16.70 %; Ener z W.: 71.82 %; Ener z T.: 14.48 %; Potas: 2077.48 mg; Sód: 2328.52 mg;	Wartość energetyczna: 2171.79 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 62.58 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 7.03 g; WW: 31.78 Por; Ener z B.: 15.51 %; Ener z W.: 62.63 %; Ener z T.: 25.01 %; Potas: 2667.79 mg; Sód: 2806.83 mg;	Wartość energetyczna: 2190.71 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; W tym cukry: 85.26 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 6.16 g; WW: 35.10 Por; Ener z B.: 15.51 %; Ener z W.: 68.07 %; Ener z T.: 19.88 %; Potas: 2249.56 mg; Sód: 2461.86 mg;	Wartość energetyczna: 2461.84 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 423.22 g; W tym cukry: 110.39 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 6.76 g; WW: 39.23 Por; Ener z B.: 15.34 %; Ener z W.: 68.76 %; Ener z T.: 20.39 %; Potas: 2825.36 mg; Sód: 2694.13 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN	Jabłko 150 g				Jabłko 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL,</u>)	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL,</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>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL,</u>)	
PN							

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-05-12 wtorek	Wartość energetyczna: 2362.12 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 380.03 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 7.02 g; WW: 35.75 Por; Ener z B.: 16.56 %; Ener z W.: 64.35 %; Ener z T.: 20.61 %; Potas: 3315.92 mg; Sód: 2808.40 mg;	Wartość energetyczna: 2080.69 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 343.40 g; W tym cukry: 73.45 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 5.23 g; WW: 32.72 Por; Ener z B.: 18.39 %; Ener z W.: 66.02 %; Ener z T.: 17.97 %; Potas: 3276.83 mg; Sód: 2097.58 mg;	Wartość energetyczna: 2094.11 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 331.02 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sól: 5.94 g; WW: 31.44 Por; Ener z B.: 15.32 %; Ener z W.: 63.23 %; Ener z T.: 24.12 %; Potas: 2473.49 mg; Sód: 2377.61 mg;	Wartość energetyczna: 2200.60 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 355.02 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 6.51 g; WW: 33.38 Por; Ener z B.: 16.49 %; Ener z W.: 64.53 %; Ener z T.: 21.97 %; Potas: 2931.20 mg; Sód: 2603.54 mg;	Wartość energetyczna: 2330.39 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 377.04 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 7.20 g; WW: 34.97 Por; Ener z B.: 15.75 %; Ener z W.: 64.72 %; Ener z T.: 22.31 %; Potas: 3087.28 mg; Sód: 2869.64 mg;
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor b/skórki 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 60 g (SOJ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek świeży 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek świeży 40 g
II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	
2026-05-13 środa					
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Jabłko 150 g				Jabłko 150 g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody mielony 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-05-13 środa	PN					
		Wartość energetyczna: 2403.90 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 383.05 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 9.00 g; WW: 35.76 Por; Ener. z B.: 16.34 %; Ener. z W.: 63.74 %; Ener. z T.: 23.05 %; Potas: 3909.15 mg; Sód: 3602.37 mg;	Wartość energetyczna: 2023.62 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.28 g; WW: 30.78 Por; Ener. z B.: 17.29 %; Ener. z W.: 64.70 %; Ener. z T.: 20.94 %; Potas: 3598.83 mg; Sód: 2523.00 mg;	Wartość energetyczna: 1904.06 kcal; Białko ogółem: 76.28 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 307.82 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 8.34 g; WW: 28.70 Por; Ener. z B.: 16.02 %; Ener. z W.: 64.67 %; Ener. z T.: 22.82 %; Potas: 2881.37 mg; Sód: 3335.06 mg;	Wartość energetyczna: 2227.78 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 356.12 g; W tym cukry: 81.92 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 7.31 g; WW: 33.77 Por; Ener. z B.: 16.41 %; Ener. z W.: 63.94 %; Ener. z T.: 22.48 %; Potas: 3468.22 mg; Sód: 2921.13 mg;	Wartość energetyczna: 2275.49 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 376.04 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 7.39 g; WW: 34.98 Por; Ener. z B.: 15.73 %; Ener. z W.: 66.10 %; Ener. z T.: 22.26 %; Potas: 3673.99 mg; Sód: 2951.72 mg;
2026-05-14 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej mielona 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Dyńa duszona z marchewką* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Dyńa duszona z marchewką* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Jabłko pieczone 150 g				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-05-14 czwartek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN					
		Wartość energetyczna: 2296.14 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 390.92 g; W tym cukry: 104.64 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.34 g; WW: 35.95 Por; Ener z B.: 14.18 %; Ener z W.: 68.10 %; Ener. z T.: 21.55 %; Potas: 3460.17 mg; Sód: 2949.79 mg;	Wartość energetyczna: 2026.27 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 44.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 341.47 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 5.39 g; WW: 31.53 Por; Ener z B.: 15.93 %; Ener z W.: 67.41 %; Ener. z T.: 19.97 %; Potas: 3580.30 mg; Sód: 2168.30 mg;	Wartość energetyczna: 2029.03 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 337.03 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.09 g; WW: 30.92 Por; Ener z B.: 14.92 %; Ener z W.: 66.44 %; Ener. z T.: 22.35 %; Potas: 3213.70 mg; Sód: 2443.62 mg;	Wartość energetyczna: 2176.68 kcal; Białko ogółem: 75.63 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 369.32 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 6.32 g; WW: 34.07 Por; Ener z B.: 13.90 %; Ener z W.: 67.87 %; Ener. z T.: 22.13 %; Potas: 3262.34 mg; Sód: 2543.12 mg;	Wartość energetyczna: 2164.28 kcal; Białko ogółem: 72.33 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g; W tym cukry: 104.82 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 6.39 g; WW: 33.95 Por; Ener z B.: 13.37 %; Ener z W.: 69.43 %; Ener. z T.: 22.41 %; Potas: 3518.74 mg; Sód: 2563.72 mg;
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)
	II ŚN	Maślanka 150 ml (MLE.)			Jabłko 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-05-15 piątek	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g				Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g
2026-05-16 sobota	PN					
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2462.90 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 403.97 g; W tym cukry: 106.04 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 7.66 g; WW: 37.72 Por; Ener z B.: 16.72 %; Ener z W.: 65.61 %; Ener z T.: 21.01 %; Potas: 3967.35 mg; Sód: 3049.87 mg;	Wartość energetyczna: 2114.11 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 38.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 6.13 g; WW: 34.29 Por; Ener z B.: 17.72 %; Ener z W.: 69.01 %; Ener z T.: 16.21 %; Potas: 3742.89 mg; Sód: 2444.51 mg;	Wartość energetyczna: 2134.70 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 6.58 g; WW: 32.41 Por; Ener z B.: 16.97 %; Ener z W.: 64.79 %; Ener z T.: 21.29 %; Potas: 3380.60 mg; Sód: 2620.79 mg;	Wartość energetyczna: 2351.91 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 397.48 g; W tym cukry: 99.36 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 7.40 g; WW: 36.99 Por; Ener z B.: 16.13 %; Ener z W.: 67.60 %; Ener z T.: 19.83 %; Potas: 3820.20 mg; Sód: 2948.75 mg;	Wartość energetyczna: 2491.45 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 396.04 g; W tym cukry: 116.60 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 6.71 g; WW: 36.70 Por; Ener z B.: 15.31 %; Ener z W.: 63.58 %; Ener z T.: 24.67 %; Potas: 4209.06 mg; Sód: 2681.37 mg;
II SN	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 40 g
	II SN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-05-16 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 20 g				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. mielona 40 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Ogórek świeży 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Ogórek świeży 40 g
PN						
		Wartość energetyczna: 2382.46 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 360.83 g; W tym cukry: 69.16 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 9.95 g; WW: 33.68 Por; Ener z B.: 17.78 %; Ener z W.: 60.58 %; Ener. z T.: 24.93 %; Potas: 2517.53 mg; Sód: 3980.53 mg;	Wartość energetyczna: 1920.33 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 43.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 315.60 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 7.32 g; WW: 29.65 Por; Ener z B.: 17.09 %; Ener z W.: 65.74 %; Ener. z T.: 20.20 %; Potas: 2292.16 mg; Sód: 2937.12 mg;	Wartość energetyczna: 1951.82 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 313.19 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 8.29 g; WW: 29.16 Por; Ener z B.: 15.85 %; Ener z W.: 64.18 %; Ener. z T.: 23.34 %; Potas: 1984.85 mg; Sód: 3317.91 mg;	Wartość energetyczna: 2058.51 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 327.76 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 8.45 g; WW: 30.55 Por; Ener z B.: 16.36 %; Ener z W.: 63.69 %; Ener. z T.: 23.35 %; Potas: 2374.40 mg; Sód: 3379.54 mg;	Wartość energetyczna: 2526.43 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 398.71 g; W tym cukry: 103.63 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 8.12 g; WW: 36.62 Por; Ener z B.: 13.41 %; Ener z W.: 63.13 %; Ener. z T.: 27.30 %; Potas: 3099.21 mg; Sód: 3211.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Rzepa biała 40 g
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 90 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)				Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g
PN						
	Wartość energetyczna: 2639.27 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 379.08 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 7.15 g; WW: 35.65 Por; Ener z B.: 18.31 %; Ener z W.: 57.45 %; Ener z T.: 26.94 %; Potas: 3995.87 mg; Sód: 2867.16 mg;	Wartość energetyczna: 2230.93 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 336.01 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 5.80 g; WW: 31.73 Por; Ener z B.: 18.41 %; Ener z W.: 60.25 %; Ener z T.: 23.94 %; Potas: 3894.62 mg; Sód: 2333.49 mg;	Wartość energetyczna: 2048.94 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 7.51 g; WW: 29.97 Por; Ener z B.: 15.84 %; Ener z W.: 61.87 %; Ener z T.: 25.42 %; Potas: 3029.11 mg; Sód: 3006.68 mg;	Wartość energetyczna: 2606.67 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 86.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 360.09 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 7.81 g; WW: 33.73 Por; Ener z B.: 17.91 %; Ener z W.: 55.26 %; Ener z T.: 29.74 %; Potas: 3925.97 mg; Sód: 3129.86 mg;	Wartość energetyczna: 2607.31 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 90.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.63 g; Węglowodany ogółem: 357.28 g; W tym cukry: 79.55 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 8.35 g; WW: 32.87 Por; Ener z B.: 17.94 %; Ener z W.: 54.81 %; Ener z T.: 31.23 %; Potas: 4115.77 mg; Sód: 3341.22 mg;	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-05-11 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)
	PN		
	Wartość energetyczna: 2392.11 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 407.37 g; W tym cukry: 110.26 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 6.39 g; WW: 38.57 Por; Ener z B.: 15.31 %; Ener z W.: 68.12 %; Ener. z T.: 19.72 %; Potas: 2533.49 mg; Sód: 2550.53 mg;	Wartość energetyczna: 1948.15 kcal; Białko ogółem: 67.44 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 326.93 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 6.83 g; WW: 30.56 Por; Ener z B.: 13.85 %; Ener z W.: 67.13 %; Ener. z T.: 22.48 %; Potas: 1526.16 mg; Sód: 2732.09 mg;	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta warzywna () 40 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN			

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-05-12 wtorek		Wartość energetyczna: 2340.92 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 379.35 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.37 g; WW: 35.68 Por; Ener z B.: 16.17 %; Ener z W.: 64.82 %; Ener. z T.: 20.57 %; Potas: 3315.92 mg; Sód: 2545.52 mg;	Wartość energetyczna: 1761.79 kcal; Białko ogółem: 69.16 g; Tłuszcz: 33.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 7.34 g; WW: 28.61 Por; Ener z B.: 15.70 %; Ener z W.: 70.19 %; Ener. z T.: 17.23 %; Potas: 3200.78 mg; Sód: 2936.87 mg;
2026-05-13 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ ,)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE ,)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR ,)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ ,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ ,)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-05-13 środa	PN		
		<p>Wartość energetyczna: 2348.86 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 379.95 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.48 g; WW: 35.45 Por; Ener z B.: 15.43 %; Ener z W.: 64.70 %; Ener. z T.: 23.08 %; Potas: 3909.15 mg; Sód: 2994.95 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1830.53 kcal; Białko ogółem: 57.48 g; Tłuszcz: 43.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 319.63 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 7.09 g; WW: 29.65 Por; Ener z B.: 12.56 %; Ener z W.: 69.84 %; Ener. z T.: 21.56 %; Potas: 2587.91 mg; Sód: 2841.35 mg;</p>
2026-05-14 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.)</p>
	II ŚN	<p>Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</p>
	Obiad	<p>Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Dynia duszona z marchewką * 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
	PD	<p>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</p>	<p>Jabłko pieczone 150 g</p>

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-05-14 czwartek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2259.44 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 388.85 g; W tym cukry: 104.64 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 6.33 g; WW: 35.74 Por; Ener z B.: 13.51 %; Ener z W.: 68.84 %; Ener. z T.: 21.55 %; Potas: 3460.17 mg; Sód: 2544.84 mg;	Wartość energetyczna: 1897.29 kcal; Białko ogółem: 62.43 g; Tłuszcz: 38.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 341.99 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 6.89 g; WW: 31.91 Por; Ener z B.: 13.16 %; Ener z W.: 72.10 %; Ener. z T.: 18.28 %; Potas: 3296.58 mg; Sód: 2762.20 mg;
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-05-15 piątek	PD	Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 150 ml (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL. może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2439.39 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 391.49 g; W tym cukry: 116.54 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 7.05 g; WW: 36.55 Por; Ener z B.: 17.22 %; Ener z W.: 64.19 %; Ener. z T.: 21.53 %; Potas: 4439.91 mg; Sód: 2805.38 mg;	Wartość energetyczna: 1843.91 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 35.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.89 g; WW: 30.43 Por; Ener z B.: 15.45 %; Ener z W.: 71.49 %; Ener. z T.: 17.19 %; Potas: 2734.89 mg; Sód: 3150.53 mg;
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-05-16 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)() 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2401.07 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 387.90 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 8.57 g; WW: 36.33 Por; Ener z B.: 14.41 %; Ener z W.: 64.62 %; Ener. z T.: 24.10 %; Potas: 2506.00 mg; Sód: 3428.56 mg;	Wartość energetyczna: 1815.61 kcal; Białko ogółem: 59.90 g; Tłuszcz: 39.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.78 g; WW: 30.11 Por; Ener z B.: 13.20 %; Ener z W.: 71.41 %; Ener. z T.: 19.41 %; Potas: 2591.41 mg; Sód: 3117.07 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 90 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2528.03 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 7.14 g; WW: 33.27 Por; Ener z B.: 18.76 %; Ener z W.: 56.11 %; Ener. z T.: 27.89 %; Potas: 4013.96 mg; Sód: 2865.30 mg;	Wartość energetyczna: 2042.55 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; W tym cukry: 72.37 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 7.17 g; WW: 31.07 Por; Ener z B.: 15.18 %; Ener z W.: 64.37 %; Ener. z T.: 23.66 %; Potas: 2927.91 mg; Sód: 2880.81 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,