

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- SOK Podstawowa | SIE- SOK Łatwo strawna | SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | SIE- SOK Bezmleczna | SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml | |
|--------------------------|---------------------|--|---|---|---|--|
| 2026-06-22, poniedziałek | Śniadanie | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g</p> | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (GLU JĘCZ.)</p> | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (GLU JĘCZ.)</p> |
| | II ŚN | | | <p>Kefir 2% 150 ml (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)</p> | | <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> |
| | Obiad | <p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | <p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | <p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLU PSZ, SEL.) ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka wiosenna - diety 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p> | <p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | <p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka wiosenna - diety 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p> |
| | PD | | | <p>Jabłko 150 g</p> | | <p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g</p> |
| | Kolacja | <p>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.) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g</p> |
| PN | | | <p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)</p> | | <p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)</p> | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- SOK Podstawowa | SIE- SOK Łatwo strawna | SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | SIE- SOK Bezmleczna | SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml |
|--------------------------|---|--|---|---|---|
| 2026-06-22, poniedziałek | Wartość energetyczna: 1846.55 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 315.41 g; W tym cukry: 56.01 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 7.00 g; WW: 28.83 Por; Ener z B.: 13.15 %; Ener z W.: 68.32 %; Ener. z T.: 23.66 %; Potas: 3086.94 mg; Sód: 2800.06 mg; | Wartość energetyczna: 1911.89 kcal; Białko ogółem: 66.48 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 7.33 g; WW: 30.35 Por; Ener z B.: 13.91 %; Ener z W.: 69.14 %; Ener. z T.: 21.18 %; Potas: 3318.72 mg; Sód: 2928.04 mg; | Wartość energetyczna: 2137.44 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 371.12 g; W tym cukry: 53.61 g; Błonnik pok.: 45.08 g; Sól: 7.81 g; WW: 32.68 Por; Ener z B.: 14.34 %; Ener z W.: 69.45 %; Ener. z T.: 24.97 %; Potas: 4140.00 mg; Sód: 3122.67 mg; | Wartość energetyczna: 1728.95 kcal; Białko ogółem: 58.55 g; Tłuszcz: 37.64 g; Kw. tł. nasy.: 7.82 g; Węglowodany ogółem: 318.00 g; W tym cukry: 46.70 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 7.12 g; WW: 29.08 Por; Ener z B.: 13.54 %; Ener z W.: 73.57 %; Ener. z T.: 19.59 %; Potas: 2953.15 mg; Sód: 2841.67 mg; | Wartość energetyczna: 1975.09 kcal; Białko ogółem: 69.51 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 362.31 g; W tym cukry: 35.55 g; Błonnik pok.: 48.15 g; Sól: 8.61 g; WW: 31.42 Por; Ener z B.: 14.08 %; Ener z W.: 73.37 %; Ener. z T.: 25.06 %; Potas: 3761.33 mg; Sód: 3430.51 mg; |
| 2026-06-23 wtorek | Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek świeży 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Ogórek świeży 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Śniadanie Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Śniadanie Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) | Jabłko pieczone 150 g | | | |
| Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z marchewką* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, S02.</u>) Makaron pełnoziarnisty 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- SOK Podstawowa | SIE- SOK Łatwo strawna | SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | SIE- SOK Bezmleczna | SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml |
|-------------------|---|--|--|--|---|
| 2026-06-23 wtorek | Kolacja Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 15 g Rolada z łopatkı wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta z brokuła * 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% # 15 g Rolada z łopatkı wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta z brokuła * 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 25 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g |
| | Wartość energetyczna: 2129.63 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 6.72 g; WW: 29.25 Por; Ener z B.: 17.92 %; Ener z W.: 59.33 %; Ener. z T.: 26.50 %; Potas: 2922.82 mg; Sód: 2687.00 mg; | Wartość energetyczna: 2173.79 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 6.60 g; WW: 31.55 Por; Ener z B.: 17.84 %; Ener z W.: 61.68 %; Ener. z T.: 23.06 %; Potas: 3067.53 mg; Sód: 2637.25 mg; | Wartość energetyczna: 2347.63 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 44.33 g; Błonnik pok.: 44.52 g; Sól: 8.82 g; WW: 31.76 Por; Ener z B.: 19.34 %; Ener z W.: 61.87 %; Ener. z T.: 27.36 %; Potas: 4209.60 mg; Sód: 3517.31 mg; | Wartość energetyczna: 1943.76 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 302.75 g; W tym cukry: 38.68 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 6.14 g; WW: 28.36 Por; Ener z B.: 17.09 %; Ener z W.: 62.30 %; Ener. z T.: 23.88 %; Potas: 2334.34 mg; Sód: 2454.48 mg; | Wartość energetyczna: 2122.13 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 345.27 g; W tym cukry: 31.01 g; Błonnik pok.: 47.07 g; Sól: 8.29 g; WW: 29.71 Por; Ener z B.: 17.84 %; Ener z W.: 65.08 %; Ener. z T.: 26.99 %; Potas: 3324.21 mg; Sód: 3306.29 mg; |
| 2026-06-24 środa | Śniadanie Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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% # 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g |
| | III ŚN | | Jabłko 1 szt 1 szt | | Jabłko 1 szt 1 szt |
| Obiad | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Podstawowa | SIE- SOK Łatwo strawna | SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | SIE- SOK Bezmleczna | SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml |
|---------------------|-----------|--|---|---|---|--|
| 2026-06-24 środa | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (SOJ.) |
| | | | Wartość energetyczna: 2312.30 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 372.31 g; W tym cukry: 77.61 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 7.74 g; WW: 34.16 Por; Ener z B.: 14.49 %; Ener z W.: 64.41 %; Ener. z T.: 25.87 %; Potas: 4099.41 mg; Sód: 3095.86 mg; | Wartość energetyczna: 2071.63 kcal; Białko ogółem: 73.76 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 7.34 g; WW: 32.47 Por; Ener z B.: 14.24 %; Ener z W.: 66.91 %; Ener. z T.: 22.25 %; Potas: 3262.36 mg; Sód: 2940.67 mg; | Wartość energetyczna: 2376.18 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 377.71 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 40.44 g; Sól: 9.11 g; WW: 33.71 Por; Ener z B.: 15.54 %; Ener z W.: 63.58 %; Ener. z T.: 28.07 %; Potas: 4478.73 mg; Sód: 3644.23 mg; | Wartość energetyczna: 1862.40 kcal; Białko ogółem: 62.13 g; Tłuszcz: 43.23 g; Kw. tł. nasy.: 8.53 g; Węglowodany ogółem: 325.14 g; W tym cukry: 58.62 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 7.26 g; WW: 30.29 Por; Ener z B.: 13.34 %; Ener z W.: 69.83 %; Ener. z T.: 20.89 %; Potas: 2710.94 mg; Sód: 2907.26 mg; |
| 2026-06-25 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) |
| | II ŚN | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | Jabłko 1 szt 1 szt |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-28 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 | |
|---------------------|---------------------|--|---|--|---|---|
| 2026-06-25 czwartek | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g | |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g |
| | PN | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) | |
| | | Wartość energetyczna: 2059.13 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 326.09 g; W tym cukry: 60.13 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 6.24 g; WW: 30.32 Por; Ener z B.: 15.04 %; Ener z W.: 63.34 %; Ener. z T.: 26.00 %; Potas: 2792.41 mg; Sód: 2494.24 mg; | Wartość energetyczna: 2103.09 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; W tym cukry: 59.95 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 5.86 g; WW: 30.98 Por; Ener z B.: 15.25 %; Ener z W.: 62.27 %; Ener. z T.: 25.43 %; Potas: 2733.85 mg; Sód: 2347.37 mg; | Wartość energetyczna: 2225.26 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 46.43 g; Sól: 7.08 g; WW: 30.53 Por; Ener z B.: 15.97 %; Ener z W.: 63.15 %; Ener. z T.: 28.92 %; Potas: 3815.74 mg; Sód: 2827.34 mg; | Wartość energetyczna: 1870.07 kcal; Białko ogółem: 63.33 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.02 g; WW: 29.27 Por; Ener z B.: 13.55 %; Ener z W.: 67.83 %; Ener. z T.: 22.67 %; Potas: 2479.62 mg; Sód: 2813.10 mg; | Wartość energetyczna: 2010.20 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 342.10 g; W tym cukry: 36.42 g; Błonnik pok.: 52.49 g; Sól: 8.28 g; WW: 28.89 Por; Ener z B.: 14.40 %; Ener z W.: 68.07 %; Ener. z T.: 27.10 %; Potas: 3583.75 mg; Sód: 3305.75 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- SOK Podstawowa | SIE- SOK Łatwo strawna | SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | SIE- SOK Bezmleczna | SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml | | |
|-------------------|---------------------|---|---|--|--|--|---|
| 2026-06-26 piątek | Śniadanie II ŚN | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | |
| | | | | Kefir 2% # 150 ml (<u>MLE.</u>) | | | |
| | | Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | | | PD | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g |
| | | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL.</u>) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL.</u>) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL.</u>) |
| PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- SOK Podstawowa | SIE- SOK Łatwo strawna | SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | SIE- SOK Bezmleczna | SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml | |
|-------------------|---|---|--|---|---|--|
| 2026-06-26 piątek | Wartość energetyczna: 2330.94 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 373.35 g; W tym cukry: 99.20 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.42 g; WW: 34.46 Por; Ener z B.: 14.71 %; Ener z W.: 64.07 %; Ener. z T.: 25.46 %; Potas: 3669.33 mg; Sód: 2567.51 mg; | Wartość energetyczna: 2292.59 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 356.91 g; W tym cukry: 91.70 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 6.42 g; WW: 33.57 Por; Ener z B.: 17.69 %; Ener z W.: 62.27 %; Ener. z T.: 23.02 %; Potas: 3683.78 mg; Sód: 2568.41 mg; | Wartość energetyczna: 2522.91 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 373.52 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 44.39 g; Sól: 7.72 g; WW: 32.87 Por; Ener z B.: 19.20 %; Ener z W.: 59.22 %; Ener. z T.: 29.82 %; Potas: 4823.68 mg; Sód: 3088.87 mg; | Wartość energetyczna: 1943.96 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 307.02 g; W tym cukry: 51.81 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 6.99 g; WW: 28.57 Por; Ener z B.: 17.60 %; Ener z W.: 63.17 %; Ener. z T.: 22.87 %; Potas: 3008.24 mg; Sód: 2794.27 mg; | Wartość energetyczna: 2044.12 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 335.15 g; W tym cukry: 34.32 g; Błonnik pok.: 44.17 g; Sól: 8.28 g; WW: 28.96 Por; Ener z B.: 18.12 %; Ener z W.: 65.58 %; Ener. z T.: 27.28 %; Potas: 3999.62 mg; Sód: 3302.70 mg; | |
| 2026-06-27 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ketchup 20 g (SEL) Sałata zielona 10 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g |
| | II ŚN | | Jabłko 1 szt 1 szt | | Jabłko 1 szt 1 szt | |
| 2026-06-27 sobota | Obiad | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędl.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-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ) Sałata zielona 10 g | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- SOK Podstawowa | SIE- SOK Łatwo strawna | SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | SIE- SOK Bezmleczna | SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml | |
|----------------------|--|---|--|--|--|--|
| 2026-06-27 sobota | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g | |
| | Wartość energetyczna: 2211.67 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; W tym cukry: 57.08 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 10.91 g; WW: 31.02 Por; Ener z B.: 14.65 %; Ener z W.: 61.05 %; Ener. z T.: 28.23 %; Potas: 2609.20 mg; Sód: 4328.71 mg; | Wartość energetyczna: 2016.59 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 48.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 7.64 g; WW: 31.22 Por; Ener z B.: 15.42 %; Ener z W.: 66.46 %; Ener. z T.: 21.58 %; Potas: 2946.27 mg; Sód: 3059.98 mg; | Wartość energetyczna: 2239.50 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 45.42 g; Sól: 10.73 g; WW: 32.24 Por; Ener z B.: 16.29 %; Ener z W.: 65.70 %; Ener. z T.: 27.46 %; Potas: 3486.15 mg; Sód: 4287.95 mg; | Wartość energetyczna: 1781.68 kcal; Białko ogółem: 67.06 g; Tłuszcz: 39.57 g; Kw. tł. nasy.: 9.80 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; W tym cukry: 46.89 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 7.45 g; WW: 28.43 Por; Ener z B.: 15.06 %; Ener z W.: 69.03 %; Ener. z T.: 19.99 %; Potas: 2368.25 mg; Sód: 2980.00 mg; | Wartość energetyczna: 2017.70 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; W tym cukry: 25.91 g; Błonnik pok.: 45.27 g; Sól: 10.59 g; WW: 29.48 Por; Ener z B.: 16.02 %; Ener z W.: 67.47 %; Ener. z T.: 27.12 %; Potas: 2909.03 mg; Sód: 4224.99 mg; | |
| 2026-06-28 niedziela | Śniadanie | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | III ŚN | | Jabłko 150 g | | Jabłko 150 g | |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-28 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 |
|----------------------|---------|---|--|---|---|---|
| 2026-06-28 niedziela | PD | | | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g | | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopocka 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-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Cwikła z jabłkiem b/c () 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.) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Cwikła z jabłkiem b/c () 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Cwikła z jabłkiem b/c () 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cwikła z jabłkiem b/c () 40 g | Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cwikła z jabłkiem b/c () 40 g |
| | PN | | | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) |
| | | Wartość energetyczna: 2025.49 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 315.02 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 7.35 g; WW: 28.94 Por; Ener z B.: 17.83 %; Ener z W.: 62.21 %; Ener. z T.: 24.60 %; Potas: 3413.33 mg; Sód: 2937.43 mg; | Wartość energetyczna: 2064.50 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.49 g; WW: 30.01 Por; Ener z B.: 18.48 %; Ener z W.: 62.20 %; Ener. z T.: 22.63 %; Potas: 3414.34 mg; Sód: 2995.41 mg; | Wartość energetyczna: 2398.81 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 373.68 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 46.49 g; Sól: 8.95 g; WW: 32.84 Por; Ener z B.: 18.46 %; Ener z W.: 62.31 %; Ener. z T.: 27.82 %; Potas: 4432.78 mg; Sód: 3574.56 mg; | Wartość energetyczna: 1863.61 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 46.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 296.36 g; W tym cukry: 39.82 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 7.65 g; WW: 27.41 Por; Ener z B.: 17.72 %; Ener z W.: 63.61 %; Ener. z T.: 22.52 %; Potas: 2838.63 mg; Sód: 3057.70 mg; | Wartość energetyczna: 2096.31 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 350.00 g; W tym cukry: 31.63 g; Błonnik pok.: 46.68 g; Sól: 9.42 g; WW: 30.21 Por; Ener z B.: 18.03 %; Ener z W.: 66.78 %; Ener. z T.: 25.24 %; Potas: 3945.35 mg; Sód: 3755.63 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|--------------------------|-----------|--|--|--|---|--|
| 2026-06-22, poniedziałek | Śniadanie | <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g</p> | <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 40 g</p> | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)</p> | <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g</p> | <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g</p> |
| | II ŚN | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)</p> | | | <p>Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)</p> | <p>Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)</p> |
| | Obiad | <p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | <p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos zielony () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | <p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | <p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka wiosenna - diety 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | |
| | PD | | | | <p>Jabłko 150 g</p> | <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> |
| | Kolacja | <p>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.) Miśk tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miśk tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miśk tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.)</p> | <p>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.) Miśk tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miśk tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g</p> |
| | PN | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|--------------------------|---|---|---|---|---|
| 2026-06-22, poniedziałek | Wartość energetyczna: 2346.76 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 377.03 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 8.79 g; WW: 34.75 Por; Ener z B.: 15.90 %; Ener z W.: 64.26 %; Ener. z T.: 23.84 %; Potas: 3601.94 mg; Sód: 3519.18 mg; | Wartość energetyczna: 1957.69 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 40.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; W tym cukry: 58.28 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.32 g; WW: 30.83 Por; Ener z B.: 17.14 %; Ener z W.: 67.55 %; Ener. z T.: 18.80 %; Potas: 3550.75 mg; Sód: 2539.51 mg; | Wartość energetyczna: 1898.94 kcal; Białko ogółem: 65.83 g; Tłuszcz: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 327.88 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 6.95 g; WW: 30.31 Por; Ener z B.: 13.87 %; Ener z W.: 69.07 %; Ener. z T.: 21.07 %; Potas: 3121.95 mg; Sód: 2776.97 mg; | Wartość energetyczna: 2085.75 kcal; Białko ogółem: 67.61 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 359.78 g; W tym cukry: 70.80 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.96 g; WW: 33.39 Por; Ener z B.: 12.97 %; Ener z W.: 69.00 %; Ener. z T.: 21.70 %; Potas: 3232.54 mg; Sód: 2785.46 mg; | Wartość energetyczna: 2073.35 kcal; Białko ogółem: 68.66 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 355.01 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 7.16 g; WW: 32.52 Por; Ener z B.: 13.25 %; Ener z W.: 68.49 %; Ener. z T.: 23.04 %; Potas: 3470.94 mg; Sód: 2863.06 mg; |
| 2026-06-23, wtorek | Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej mielona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Ogórek świeży 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciecchanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Ogórek świeży 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN Banan 150 g | Banan 150 g | | | Banan 150 g |
| Obiad | Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dyńa duszona z marchewką* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dyńa duszona z marchewką* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dyńa duszona z marchewką* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dyńa duszona z marchewką* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) |
| PD | Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | Jabłko 150 g | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa | |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|
| 2026-06-23 wtorek | 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>) Rolada z łopatkı wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g |
| | PN | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2508.51 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 392.32 g; W tym cukry: 107.90 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 8.29 g; WW: 37.07 Por; Ener z B.: 18.00 %; Ener z W.: 62.56 %; Ener. z T.: 22.17 %; Potas: 3660.03 mg; Sód: 3315.48 mg; | Wartość energetyczna: 2049.09 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; W tym cukry: 63.57 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 5.34 g; WW: 30.10 Por; Ener z B.: 19.21 %; Ener z W.: 61.91 %; Ener. z T.: 20.91 %; Potas: 3200.68 mg; Sód: 2137.25 mg; | Wartość energetyczna: 2232.05 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 342.06 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 6.36 g; WW: 32.33 Por; Ener z B.: 16.52 %; Ener z W.: 61.30 %; Ener. z T.: 24.62 %; Potas: 2820.71 mg; Sód: 2545.00 mg; | Wartość energetyczna: 2400.13 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 389.88 g; W tym cukry: 106.23 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 6.63 g; WW: 36.44 Por; Ener z B.: 16.54 %; Ener z W.: 64.98 %; Ener. z T.: 21.29 %; Potas: 3914.37 mg; Sód: 2647.50 mg; | Wartość energetyczna: 2442.73 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 369.83 g; W tym cukry: 84.58 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 6.91 g; WW: 34.33 Por; Ener z B.: 15.78 %; Ener z W.: 60.56 %; Ener. z T.: 22.80 %; Potas: 3303.95 mg; Sód: 2764.59 mg; | |
| 2026-06-24 środa | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g | |
| | III ŚN | Jabłko 1 szt 1 szt | | | Jabłko 1 szt 1 szt | |
| | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|---------------------|-----------|---|---|--|--|---|
| 2026-06-24 środa | PD | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u> ,) | | | | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u> ,) |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor b/skórki 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ</u> ,) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 40 g |
| | PN | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2331.43 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 381.02 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.37 g; WW: 35.88 Por; Ener z B.: 14.58 %; Ener z W.: 65.37 %; Ener. z T.: 23.07 %; Potas: 3630.89 mg; Sód: 2948.52 mg; | Wartość energetyczna: 1974.46 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz: 40.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sól: 6.26 g; WW: 31.93 Por; Ener z B.: 16.06 %; Ener z W.: 67.57 %; Ener. z T.: 18.47 %; Potas: 2971.88 mg; Sód: 2514.39 mg; | Wartość energetyczna: 2010.73 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 7.24 g; WW: 31.55 Por; Ener z B.: 14.91 %; Ener z W.: 66.10 %; Ener. z T.: 21.55 %; Potas: 2693.84 mg; Sód: 2897.84 mg; | Wartość energetyczna: 2186.00 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 347.51 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 7.34 g; WW: 32.55 Por; Ener z B.: 14.39 %; Ener z W.: 63.59 %; Ener. z T.: 25.49 %; Potas: 3280.45 mg; Sód: 2942.81 mg; | Wartość energetyczna: 2515.86 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 407.26 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 7.97 g; WW: 37.65 Por; Ener z B.: 14.41 %; Ener z W.: 64.75 %; Ener. z T.: 25.23 %; Potas: 4401.43 mg; Sód: 3185.06 mg; |
| 2026-06-25 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g |
| | II ŚN | Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE</u> ,) | | | Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE</u> ,) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) | Jabłko 1 szt 1 szt |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa | |
|---------------------|---------|---|--|---|---|--|--|
| 2026-06-25 czwartek | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 130 g | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | | |
| | PD | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g | | | | Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) | |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 80 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Pomidor 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) | Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g | |
| | PN | | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2509.23 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 376.54 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 9.59 g; WW: 35.68 Por; Ener z B.: 16.34 %; Ener z W.: 60.03 %; Ener. z T.: 26.57 %; Potas: 2756.35 mg; Sód: 3843.10 mg; | Wartość energetyczna: 2264.79 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 369.72 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.69 g; WW: 34.84 Por; Ener z B.: 15.71 %; Ener z W.: 65.30 %; Ener. z T.: 22.01 %; Potas: 3350.50 mg; Sód: 2287.37 mg; | Wartość energetyczna: 2158.28 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 338.02 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.18 g; WW: 31.50 Por; Ener z B.: 14.79 %; Ener z W.: 62.65 %; Ener. z T.: 25.92 %; Potas: 2987.19 mg; Sód: 2476.15 mg; | Wartość energetyczna: 2337.13 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 367.03 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 6.23 g; WW: 34.90 Por; Ener z B.: 14.95 %; Ener z W.: 62.82 %; Ener. z T.: 25.03 %; Potas: 2773.91 mg; Sód: 2497.44 mg; | Wartość energetyczna: 2245.13 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 362.24 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 6.40 g; WW: 33.62 Por; Ener z B.: 14.76 %; Ener z W.: 64.54 %; Ener. z T.: 24.99 %; Potas: 2993.41 mg; Sód: 2557.24 mg; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|-------------------|-----------|--|---|--|--|---|
| 2026-06-26 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | Arbuz 100 g | | | Arbuz 100 g | |
| | Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Szos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Szos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (<u>MLE.</u>) | | | | Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (<u>MLE.</u>) |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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>) Baton szynkowy z kurcząt 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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL.</u>) |
| PN | | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|-------------------|-----------|---|--|---|--|---|
| 2026-06-26 piątek | | Wartość energetyczna: 2463.89 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 386.17 g; W tym cukry: 116.48 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.65 g; WW: 36.38 Por; Ener z B.: 17.61 %; Ener z W.: 62.69 %; Ener. z T.: 22.52 %; Potas: 4230.08 mg; Sód: 2658.71 mg; | Wartość energetyczna: 2187.16 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 358.66 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 5.83 g; WW: 33.92 Por; Ener z B.: 18.07 %; Ener z W.: 65.59 %; Ener. z T.: 19.06 %; Potas: 3680.93 mg; Sód: 2341.85 mg; | Wartość energetyczna: 2165.59 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 342.26 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 6.09 g; WW: 32.11 Por; Ener z B.: 17.50 %; Ener z W.: 63.22 %; Ener. z T.: 22.41 %; Potas: 3210.69 mg; Sód: 2432.22 mg; | Wartość energetyczna: 2364.59 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 373.71 g; W tym cukry: 106.90 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 6.43 g; WW: 35.17 Por; Ener z B.: 17.35 %; Ener z W.: 63.22 %; Ener. z T.: 22.39 %; Potas: 3943.78 mg; Sód: 2570.41 mg; | Wartość energetyczna: 2502.24 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 402.61 g; W tym cukry: 123.98 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 6.64 g; WW: 37.27 Por; Ener z B.: 14.84 %; Ener z W.: 64.36 %; Ener. z T.: 24.80 %; Potas: 4215.63 mg; Sód: 2657.81 mg; |
| | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 10 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej mielona 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) | Ryż 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,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 10 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadanej 60 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Ketchup 20 g (SEL,) Sałata zielona 10 g |
| 2026-06-27 sobota | II ŚN | Jabłko 1 szt 1 szt | | | Jabłko 1 szt 1 szt Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 160 g Gulasz wieprzowy- dieta rozdrobniony 120 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ,) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ,) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,) | | | | Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,) |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|----------------------|---|--|---|--|--|---|
| 2026-06-27 sobota | 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g |
| | PN | | | | | |
| 2026-06-28 niedziela | | Wartość energetyczna: 2205.14 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 357.47 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 8.53 g; WW: 33.13 Por; Ener z B.: 16.28 %; Ener z W.: 64.84 %; Ener. z T.: 22.30 %; Potas: 3213.77 mg; Sód: 3412.72 mg; | Wartość energetyczna: 2029.89 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 41.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 6.86 g; WW: 32.67 Por; Ener z B.: 16.48 %; Ener z W.: 68.32 %; Ener. z T.: 18.20 %; Potas: 3135.42 mg; Sód: 2751.98 mg; | Wartość energetyczna: 1947.10 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 43.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 329.64 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 7.22 g; WW: 30.86 Por; Ener z B.: 15.58 %; Ener z W.: 67.72 %; Ener. z T.: 20.16 %; Potas: 3758.74 mg; Sód: 2895.43 mg; | Wartość energetyczna: 2233.36 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 69.61 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 9.68 g; WW: 33.48 Por; Ener z B.: 14.01 %; Ener z W.: 64.04 %; Ener. z T.: 25.07 %; Potas: 2677.75 mg; Sód: 3878.35 mg; | Wartość energetyczna: 2464.94 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 377.80 g; W tym cukry: 71.63 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 11.06 g; WW: 34.72 Por; Ener z B.: 13.50 %; Ener z W.: 61.31 %; Ener. z T.: 28.94 %; Potas: 2810.20 mg; Sód: 4389.31 mg; |
| | Śniadanie | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 40 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | III ŚN | Jabłko 150 g | | | Jabłko 150 g | |
| Obiad | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Pulpet drobiowy rozdrobniony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|----------------------|---------|---|---|--|--|---|
| 2026-06-28 niedziela | PD | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) | | | | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 40 g |
| | PN | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2304.45 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 357.27 g; W tym cukry: 89.10 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 8.31 g; WW: 33.27 Por; Ener z B.: 18.56 %; Ener z W.: 62.01 %; Ener. z T.: 22.65 %; Potas: 3682.11 mg; Sód: 3318.64 mg; | Wartość energetyczna: 1766.89 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz: 35.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 291.41 g; W tym cukry: 54.21 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sól: 5.92 g; WW: 27.50 Por; Ener z B.: 18.77 %; Ener z W.: 65.97 %; Ener. z T.: 18.16 %; Potas: 3350.46 mg; Sód: 2375.83 mg; | Wartość energetyczna: 2034.51 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 45.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 340.07 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 8.34 g; WW: 31.69 Por; Ener z B.: 16.74 %; Ener z W.: 66.86 %; Ener. z T.: 19.97 %; Potas: 3226.96 mg; Sód: 3338.44 mg; | Wartość energetyczna: 2139.50 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 339.19 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 7.50 g; WW: 31.51 Por; Ener z B.: 17.95 %; Ener z W.: 63.42 %; Ener. z T.: 22.09 %; Potas: 3615.34 mg; Sód: 2998.41 mg; | Wartość energetyczna: 2169.96 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 350.58 g; W tym cukry: 92.69 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 7.36 g; WW: 32.17 Por; Ener z B.: 16.75 %; Ener z W.: 64.63 %; Ener. z T.: 23.21 %; Potas: 3614.60 mg; Sód: 2940.56 mg; |

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|--------------------------|-----------|--|---|
| 2026-06-22, poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) |
| | II ŚN | Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml |
| | PD | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Chrupki kukurydziane 20 g |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) |
| | PN | | |

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|-------------------------|-----------|--|--|
| 026-06-22, poniedziałek | | Wartość energetyczna: 2138.69 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 370.05 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 7.48 g; WW: 34.04 Por; Ener z B.: 13.92 %; Ener z W.: 69.21 %; Ener. z T.: 20.85 %; Potas: 3702.72 mg; Sód: 2991.04 mg; | Wartość energetyczna: 1820.37 kcal; Białko ogółem: 53.72 g; Tłuszcz: 44.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 321.43 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 6.45 g; WW: 29.62 Por; Ener z B.: 11.80 %; Ener z W.: 70.63 %; Ener. z T.: 21.77 %; Potas: 2699.54 mg; Sód: 2587.16 mg; |
| 2026-06-23 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) |
| | II ŚN | Banan 150 g | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>) |
| PD | Obiad | Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dyńa duszona z marchewką* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | |
| | | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) |

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|-------------------|-----------|---|---|
| 2026-06-23 wtorek | Kolacja | 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.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Rolada z łopatkii wieprzowej pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pasta z brokuła* 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.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) |
| | PN | | |
| | | Wartość energetyczna: 2486.89 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 389.15 g; W tym cukry: 89.11 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.79 g; WW: 36.63 Por; Ener z B.: 15.74 %; Ener z W.: 62.59 %; Ener. z T.: 19.86 %; Potas: 3448.66 mg; Sód: 2714.84 mg; | Wartość energetyczna: 1897.33 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 39.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 318.22 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 6.64 g; WW: 30.01 Por; Ener z B.: 16.98 %; Ener z W.: 67.09 %; Ener. z T.: 18.79 %; Potas: 2413.37 mg; Sód: 2656.80 mg; |
| 2026-06-24 środa | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) |
| | III ŚN | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Jabłko pieczone 150 g |
| | Obiad | Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | |

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|---------------------|-----------|---|---|
| 2026-06-24 środa | PD | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) | Wafle ryżowe 30 g |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JE CZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> ,) |
| | PN | | |
| | | Wartość energetyczna: 2275.19 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 381.50 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.57 g; WW: 35.96 Por; Ener z B.: 14.17 %; Ener z W.: 67.07 %; Ener. z T.: 21.86 %; Potas: 3564.39 mg; Sód: 3029.88 mg; | Wartość energetyczna: 1866.38 kcal; Białko ogółem: 59.42 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 327.46 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 6.89 g; WW: 30.54 Por; Ener z B.: 12.73 %; Ener z W.: 70.18 %; Ener. z T.: 20.93 %; Potas: 2538.77 mg; Sód: 2763.19 mg; |
| 2026-06-25 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g |
| | II ŚN | Jabłko 1 szt 1 szt | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> ,) |

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|---------------------|---------|--|--|
| 2026-06-25 czwartek | Obiad | Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE,</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g |
| | Kolacja | Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) | Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) |
| | PN | | |
| | | Wartość energetyczna: 2289.09 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 363.53 g; W tym cukry: 74.50 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 6.02 g; WW: 34.28 Por; Ener z B.: 14.96 %; Ener z W.: 63.52 %; Ener. z T.: 24.48 %; Potas: 2934.85 mg; Sód: 2410.37 mg; | Wartość energetyczna: 2084.80 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 356.54 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 8.43 g; WW: 33.22 Por; Ener z B.: 15.79 %; Ener z W.: 68.41 %; Ener. z T.: 19.69 %; Potas: 2495.35 mg; Sód: 3375.61 mg; |

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|-------------------|-----------|--|--|
| 2026-06-26 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | Arbuz 100 g | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (<u>MLE.</u>) | Wafle ryżowe 30 g |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL.</u>) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) |
| PN | | | |

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|-------------------|-----------|--|--|
| 2026-06-26 piątek | | Wartość energetyczna: 2463.89 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 386.17 g; W tym cukry: 116.48 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.65 g; WW: 36.38 Por; Ener z B.: 17.61 %; Ener z W.: 62.69 %; Ener. z T.: 22.52 %; Potas: 4230.08 mg; Sód: 2658.71 mg; | Wartość energetyczna: 1904.44 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 319.45 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.28 g; WW: 29.85 Por; Ener z B.: 16.37 %; Ener z W.: 67.10 %; Ener. z T.: 20.21 %; Potas: 2523.37 mg; Sód: 2914.26 mg; |
| | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR ,) 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 z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR ,) |
| 2026-06-27 sobota | II ŚN | Jabłko 1 szt 1 szt | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR ,) |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ ,) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ ,) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR ,) | Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,) |

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|----------------------|-----------|--|---|
| 2026-06-27 sobota | Kolacja | <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JĘCZ</u>.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>.) Pasta z brokuła * 40 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>.)</p> |
| | PN | | |
| | | <p>Wartość energetyczna: 2269.86 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 375.30 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 7.79 g; WW: 34.92 Por; Ener z B.: 14.08 %; Ener z W.: 66.14 %; Ener. z T.: 23.10 %; Potas: 3147.27 mg; Sód: 3120.58 mg;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1934.79 kcal; Białko ogółem: 62.14 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 323.64 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 7.21 g; WW: 30.05 Por; Ener z B.: 12.85 %; Ener z W.: 66.91 %; Ener. z T.: 24.07 %; Potas: 2145.51 mg; Sód: 2892.26 mg;</p> |
| 2026-06-28 niedziela | Śniadanie | <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>.) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>.) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>.) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> |
| | III ŚN | Jabłko 150 g | Jabłko pieczone 150 g |
| | Obiad | <p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | <p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> |

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|----------------------|---------|---|---|
| 2026-06-28 niedziela | PD | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) |
| | Kolacja | 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>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) |
| | PN | | |
| | | Wartość energetyczna: 2118.07 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 346.10 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 7.36 g; WW: 32.18 Por; Ener z B.: 17.18 %; Ener z W.: 65.36 %; Ener. z T.: 21.04 %; Potas: 3420.11 mg; Sód: 2943.54 mg; | Wartość energetyczna: 1778.14 kcal; Białko ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 39.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 303.97 g; W tym cukry: 49.55 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 8.25 g; WW: 28.27 Por; Ener z B.: 15.59 %; Ener z W.: 68.38 %; Ener. z T.: 19.99 %; Potas: 2500.27 mg; Sód: 3304.77 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,