

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la fromage z ziołami 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)	
	Wartość energetyczna: 2165.49 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 362.72 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 6.53 g; WW: 33.48 Por; Ener z B.: 236.26 %; Ener z W.: 777.56 %; Ener. z T.: 356.96 %; Potas: 2527.93 mg; Sód: 2599.62 mg;	Wartość energetyczna: 2095.76 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 6.15 g; WW: 32.82 Por; Ener z B.: 233.51 %; Ener z W.: 765.81 %; Ener. z T.: 348.06 %; Potas: 2236.06 mg; Sód: 2456.01 mg;	Wartość energetyczna: 2412.61 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 400.22 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 52.52 g; Sól: 7.52 g; WW: 34.77 Por; Ener z B.: 386.81 %; Ener z W.: 949.48 %; Ener. z T.: 504.67 %; Potas: 3700.71 mg; Sód: 2994.02 mg;	Wartość energetyczna: 1972.50 kcal; Białko ogółem: 73.21 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 6.98 g; WW: 30.42 Por; Ener z B.: 251.22 %; Ener z W.: 847.39 %; Ener. z T.: 400.46 %; Potas: 2263.73 mg; Sód: 2791.40 mg;	Wartość energetyczna: 2336.21 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 409.92 g; W tym cukry: 56.13 g; Błonnik pok.: 60.54 g; Sól: 9.28 g; WW: 34.82 Por; Ener z B.: 370.04 %; Ener z W.: 1134.62 %; Ener. z T.: 560.49 %; Potas: 3958.47 mg; Sód: 3697.80 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z 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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2026-07-07 wtorek	Wartość energetyczna: 2264.49 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; W tym cukry: 70.22 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 6.83 g; WW: 31.85 Por; Ener z B.: 213.61 %; Ener z W.: 833.67 %; Ener z T.: 402.27 %; Potas: 3029.96 mg; Sód: 2730.29 mg;	Wartość energetyczna: 2126.78 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; W tym cukry: 72.42 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 5.42 g; WW: 32.54 Por; Ener z B.: 230.77 %; Ener z W.: 820.03 %; Ener z T.: 293.10 %; Potas: 3293.95 mg; Sód: 2166.88 mg;	Wartość energetyczna: 2373.14 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 388.61 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 51.21 g; Sól: 8.10 g; WW: 33.71 Por; Ener z B.: 353.80 %; Ener z W.: 1036.69 %; Ener z T.: 491.38 %; Potas: 4130.69 mg; Sód: 3237.00 mg;	Wartość energetyczna: 1861.93 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 37.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 319.65 g; W tym cukry: 49.63 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 5.91 g; WW: 29.76 Por; Ener z B.: 224.64 %; Ener z W.: 877.04 %; Ener z T.: 266.54 %; Potas: 2707.16 mg; Sód: 2366.99 mg;	Wartość energetyczna: 2129.25 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 366.45 g; W tym cukry: 39.53 g; Błonnik pok.: 52.86 g; Sól: 8.24 g; WW: 31.25 Por; Ener z B.: 341.77 %; Ener z W.: 1007.63 %; Ener z T.: 457.05 %; Potas: 3677.18 mg; Sód: 3292.76 mg;
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ogórek świeży 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ogórek świeży 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ogórek świeży 40 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ ,) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ ,) Sałata zielona 10 g
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02 ,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02 ,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ ,) Rzodkiew biała 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ ,) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ ,) Rzodkiew biała 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2026-07-08 środa	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Południca 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% tł 5 g Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)
		Wartość energetyczna: 1941.13 kcal; Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 308.92 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 7.17 g; WW: 28.54 Por; Ener z B.: 304.81 %; Ener z W.: 951.64 %; Ener. z T.: 328.42 %; Potas: 2974.25 mg; Sód: 2864.04 mg;	Wartość energetyczna: 2005.14 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; W tym cukry: 63.98 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 7.24 g; WW: 28.90 Por; Ener z B.: 245.26 %; Ener z W.: 816.32 %; Ener. z T.: 365.16 %; Potas: 3076.46 mg; Sód: 2900.76 mg;	Wartość energetyczna: 2193.34 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 361.83 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sól: 8.46 g; WW: 31.69 Por; Ener z B.: 425.06 %; Ener z W.: 1162.88 %; Ener. z T.: 503.99 %; Potas: 4003.15 mg; Sód: 3374.77 mg;	Wartość energetyczna: 1782.14 kcal; Białko ogółem: 69.70 g; Tłuszcz: 46.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g; W tym cukry: 44.28 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 6.99 g; WW: 26.70 Por; Ener z B.: 225.18 %; Ener z W.: 908.27 %; Ener. z T.: 317.21 %; Potas: 2511.06 mg; Sód: 2799.80 mg;	Wartość energetyczna: 1998.00 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; W tym cukry: 36.07 g; Błonnik pok.: 47.26 g; Sól: 8.69 g; WW: 29.34 Por; Ener z B.: 339.40 %; Ener z W.: 1060.63 %; Ener. z T.: 494.20 %; Potas: 3543.07 mg; Sód: 3470.14 mg;
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 40 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) 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 Pomidor 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2026-07-09 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 1866.55 kcal; Białko ogółem: 69.60 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 303.05 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 6.09 g; WW: 27.30 Por; Ener z B.: 253.44 %; Ener z W.: 826.62 %; Ener. z T.: 383.29 %; Potas: 2992.08 mg; Sód: 2443.76 mg;	Wartość energetyczna: 1961.71 kcal; Białko ogółem: 73.61 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 316.26 g; W tym cukry: 58.68 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 6.04 g; WW: 29.08 Por; Ener z B.: 255.15 %; Ener z W.: 819.30 %; Ener. z T.: 381.42 %; Potas: 2933.51 mg; Sód: 2424.89 mg;	Wartość energetyczna: 2197.26 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g; W tym cukry: 50.72 g; Błonnik pok.: 48.67 g; Sól: 7.93 g; WW: 31.89 Por; Ener z B.: 364.38 %; Ener z W.: 959.20 %; Ener. z T.: 493.37 %; Potas: 3946.31 mg; Sód: 3175.10 mg;	Wartość energetyczna: 1773.44 kcal; Białko ogółem: 62.77 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; W tym cukry: 43.16 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 6.96 g; WW: 27.46 Por; Ener z B.: 267.11 %; Ener z W.: 815.06 %; Ener. z T.: 353.95 %; Potas: 2433.17 mg; Sód: 2788.83 mg;	Wartość energetyczna: 2014.09 kcal; Białko ogółem: 74.92 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 353.50 g; W tym cukry: 36.43 g; Błonnik pok.: 51.22 g; Sól: 8.84 g; WW: 30.12 Por; Ener z B.: 382.45 %; Ener z W.: 961.40 %; Ener. z T.: 494.83 %; Potas: 3580.39 mg; Sód: 3533.99 mg;
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 40 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2026-07-10 piątek	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2246.91 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; W tym cukry: 99.62 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 6.28 g; WW: 32.49 Por; Ener z B.: 299.93 %; Ener z W.: 931.87 %; Ener z T.: 436.04 %; Potas: 3152.79 mg; Sód: 2506.19 mg;	Wartość energetyczna: 2194.84 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 348.29 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 6.62 g; WW: 32.38 Por; Ener z B.: 308.09 %; Ener z W.: 1015.33 %; Ener z T.: 522.54 %; Potas: 3366.22 mg; Sód: 2630.47 mg;	Wartość energetyczna: 2260.13 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 362.20 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 44.31 g; Sól: 7.42 g; WW: 31.71 Por; Ener z B.: 420.78 %; Ener z W.: 1091.20 %; Ener z T.: 563.26 %; Potas: 4237.61 mg; Sód: 2954.36 mg;	Wartość energetyczna: 1822.70 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 298.42 g; W tym cukry: 57.46 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 7.49 g; WW: 27.39 Por; Ener z B.: 309.95 %; Ener z W.: 1210.39 %; Ener z T.: 482.38 %; Potas: 2674.15 mg; Sód: 2979.53 mg;	Wartość energetyczna: 1981.55 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; W tym cukry: 36.52 g; Błonnik pok.: 47.25 g; Sól: 9.39 g; WW: 28.62 Por; Ener z B.: 456.95 %; Ener z W.: 1321.40 %; Ener z T.: 613.55 %; Potas: 3696.76 mg; Sód: 3729.09 mg;
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczminne na wodzie 300 ml (<u>GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczminne na wodzie 300 ml (<u>GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)		Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-07-11 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 40 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)
			Wartość energetyczna: 2230.06 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; W tym cukry: 67.85 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 8.19 g; WW: 31.42 Por; Ener z B.: 170.89 %; Ener z W.: 881.50 %; Ener. z T.: 363.02 %; Potas: 2662.09 mg; Sód: 3241.04 mg;	Wartość energetyczna: 1962.67 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 316.54 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 8.19 g; WW: 29.50 Por; Ener z B.: 233.39 %; Ener z W.: 775.42 %; Ener. z T.: 327.04 %; Potas: 2064.62 mg; Sód: 3278.64 mg;	Wartość energetyczna: 2424.14 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 385.64 g; W tym cukry: 49.41 g; Błonnik pok.: 48.96 g; Sól: 8.48 g; WW: 33.62 Por; Ener z B.: 356.07 %; Ener z W.: 1012.74 %; Ener. z T.: 587.42 %; Potas: 3702.77 mg; Sód: 3382.64 mg;	Wartość energetyczna: 1716.94 kcal; Białko ogółem: 63.08 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 293.18 g; W tym cukry: 43.41 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 7.27 g; WW: 27.11 Por; Ener z B.: 210.70 %; Ener z W.: 787.00 %; Ener. z T.: 282.26 %; Potas: 1487.67 mg; Sód: 2907.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Rzepa biała 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Rzepa biała 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Rzepa biała 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Rzepa biała 40 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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 ostonce 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 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Wartość energetyczna: 2323.10 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 300.64 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 7.92 g; WW: 27.72 Por; Ener z B.: 192.74 %; Ener z W.: 794.72 %; Ener. z T.: 399.69 %; Potas: 3541.89 mg; Sód: 3168.91 mg;	Wartość energetyczna: 2322.58 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 6.73 g; WW: 29.59 Por; Ener z B.: 202.40 %; Ener z W.: 812.07 %; Ener. z T.: 367.55 %; Potas: 3620.89 mg; Sód: 2693.35 mg;	Wartość energetyczna: 2557.46 kcal; Białko ogółem: 123.88 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 353.24 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sól: 9.21 g; WW: 30.83 Por; Ener z B.: 309.35 %; Ener z W.: 1000.16 %; Ener. z T.: 517.11 %; Potas: 4570.79 mg; Sód: 3681.52 mg;	Wartość energetyczna: 2022.14 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 291.40 g; W tym cukry: 61.18 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 7.43 g; WW: 27.11 Por; Ener z B.: 273.36 %; Ener z W.: 887.92 %; Ener. z T.: 426.43 %; Potas: 2986.72 mg; Sód: 2974.57 mg;	Wartość energetyczna: 2184.63 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 329.87 g; W tym cukry: 40.86 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sól: 9.14 g; WW: 28.47 Por; Ener z B.: 388.99 %; Ener z W.: 995.06 %; Ener. z T.: 548.06 %; Potas: 4003.17 mg; Sód: 3649.14 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g
PN						
	Wartość energetyczna: 2372.16 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 399.58 g; W tym cukry: 118.85 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 6.39 g; WW: 37.79 Por; Ener z B.: 254.36 %; Ener z W.: 938.02 %; Ener z T.: 379.24 %; Potas: 2720.99 mg; Sód: 2547.68 mg;	Wartość energetyczna: 1953.53 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 31.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 346.53 g; W tym cukry: 81.02 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 5.80 g; WW: 33.15 Por; Ener z B.: 233.91 %; Ener z W.: 783.00 %; Ener z T.: 196.35 %; Potas: 2264.98 mg; Sód: 2325.67 mg;	Wartość energetyczna: 2171.79 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 62.58 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 7.03 g; WW: 31.78 Por; Ener z B.: 217.09 %; Ener z W.: 775.45 %; Ener z T.: 373.41 %; Potas: 2667.79 mg; Sód: 2806.83 mg;	Wartość energetyczna: 2170.76 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 365.02 g; W tym cukry: 93.85 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 6.16 g; WW: 34.32 Por; Ener z B.: 236.71 %; Ener z W.: 846.61 %; Ener z T.: 355.26 %; Potas: 2437.06 mg; Sód: 2459.01 mg;	Wartość energetyczna: 2441.89 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 415.43 g; W tym cukry: 118.98 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 6.76 g; WW: 38.45 Por; Ener z B.: 257.11 %; Ener z W.: 949.77 %; Ener z T.: 388.14 %; Potas: 3012.86 mg; Sód: 2691.28 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN	Jabłko 150 g					Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)					Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL,</u>)	
PN							

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-07 wtorek		Wartość energetyczna: 2365.98 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 382.00 g; W tym cukry: 86.97 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 6.23 g; WW: 35.85 Por; Ener z B.: 264.82 %; Ener z W.: 954.91 %; Ener z T.: 333.83 %; Potas: 3494.95 mg; Sód: 2492.76 mg;	Wartość energetyczna: 2084.55 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 39.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 345.37 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 4.44 g; WW: 32.82 Por; Ener z B.: 238.07 %; Ener z W.: 835.04 %; Ener z T.: 237.08 %; Potas: 3455.87 mg; Sód: 1781.94 mg;	Wartość energetyczna: 2097.98 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sól: 5.15 g; WW: 31.54 Por; Ener z B.: 197.43 %; Ener z W.: 817.64 %; Ener z T.: 311.27 %; Potas: 2652.52 mg; Sód: 2061.97 mg;	Wartość energetyczna: 2224.15 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 357.95 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 6.29 g; WW: 33.51 Por; Ener z B.: 235.45 %; Ener z W.: 903.47 %; Ener z T.: 357.92 %; Potas: 3141.36 mg; Sód: 2520.38 mg;	Wartość energetyczna: 2353.93 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 6.98 g; WW: 35.10 Por; Ener z B.: 246.82 %; Ener z W.: 963.42 %; Ener z T.: 387.34 %; Potas: 3297.45 mg; Sód: 2786.48 mg;
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Pomidor b/skórki 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 60 g (SOJ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek świeży 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek świeży 40 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	
2026-07-08 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g				Jabłko 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody mielony 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-08 środa	PN					
		Wartość energetyczna: 2336.58 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 366.22 g; W tym cukry: 103.53 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 9.00 g; WW: 34.18 Por; Ener z B.: 326.29 %; Ener z W.: 1013.09 %; Ener z T.: 420.09 %; Potas: 3561.39 mg; Sód: 3599.85 mg;	Wartość energetyczna: 1956.30 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz: 47.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 310.49 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 6.28 g; WW: 29.19 Por; Ener z B.: 251.07 %; Ener z W.: 823.76 %; Ener z T.: 290.68 %; Potas: 3251.07 mg; Sód: 2520.48 mg;	Wartość energetyczna: 1834.45 kcal; Białko ogółem: 75.22 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 290.76 g; W tym cukry: 54.41 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 8.33 g; WW: 27.09 Por; Ener z B.: 283.82 %; Ener z W.: 809.74 %; Ener z T.: 367.40 %; Potas: 2527.27 mg; Sód: 3330.56 mg;	Wartość energetyczna: 2160.46 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 339.29 g; W tym cukry: 82.71 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 7.31 g; WW: 32.19 Por; Ener z B.: 323.10 %; Ener z W.: 1003.41 %; Ener z T.: 348.18 %; Potas: 3120.46 mg; Sód: 2918.61 mg;	Wartość energetyczna: 2208.17 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 96.96 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 7.39 g; WW: 33.40 Por; Ener z B.: 325.49 %; Ener z W.: 1108.60 %; Ener z T.: 356.82 %; Potas: 3326.23 mg; Sód: 2949.20 mg;
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 40 g Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pomidor 40 g Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 40 g Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej mielona 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 40 g Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 40 g Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ.) Dynia duszona z marchewką* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Jabłko pieczone 150 g				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-09 czwartek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN					
		Wartość energetyczna: 2142.87 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 7.06 g; WW: 32.52 Por; Ener z B.: 298.48 %; Ener z W.: 1050.17 %; Ener. z T.: 404.45 %; Potas: 3134.78 mg; Sód: 2832.97 mg;	Wartość energetyczna: 1955.67 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 44.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; W tym cukry: 62.97 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 5.16 g; WW: 30.21 Por; Ener z B.: 258.88 %; Ener z W.: 851.49 %; Ener. z T.: 282.27 %; Potas: 3239.09 mg; Sód: 2073.07 mg;	Wartość energetyczna: 1958.43 kcal; Białko ogółem: 73.59 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 320.88 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 5.86 g; WW: 29.60 Por; Ener z B.: 245.38 %; Ener z W.: 814.15 %; Ener. z T.: 304.98 %; Potas: 2872.49 mg; Sód: 2348.39 mg;	Wartość energetyczna: 2023.41 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz: 53.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 6.04 g; WW: 30.65 Por; Ener z B.: 255.32 %; Ener z W.: 952.61 %; Ener. z T.: 381.69 %; Potas: 2936.94 mg; Sód: 2426.30 mg;	Wartość energetyczna: 2011.01 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 338.61 g; W tym cukry: 86.72 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 6.10 g; WW: 30.53 Por; Ener z B.: 256.64 %; Ener z W.: 1041.11 %; Ener. z T.: 390.49 %; Potas: 3193.34 mg; Sód: 2446.90 mg;
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)
	II ŚN	Maślanka 150 ml (MLE.)			Jabłko 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-10 piątek	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g				Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-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>) Pomidor 40 g
2026-07-11 sobota	PN					
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2442.09 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 386.36 g; W tym cukry: 106.19 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.69 g; WW: 36.04 Por; Ener z B.: 379.07 %; Ener z W.: 1124.64 %; Ener. z T.: 574.45 %; Potas: 3635.84 mg; Sód: 3055.06 mg;	Wartość energetyczna: 2046.79 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 38.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 347.93 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 6.13 g; WW: 32.70 Por; Ener z B.: 297.84 %; Ener z W.: 1031.56 %; Ener. z T.: 355.60 %; Potas: 3395.13 mg; Sód: 2441.99 mg;	Wartość energetyczna: 2111.59 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 327.95 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 6.60 g; WW: 30.70 Por; Ener z B.: 294.13 %; Ener z W.: 898.73 %; Ener. z T.: 510.00 %; Potas: 3042.75 mg; Sód: 2624.00 mg;	Wartość energetyczna: 2331.10 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 379.87 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 7.43 g; WW: 35.31 Por; Ener z B.: 322.83 %; Ener z W.: 1086.96 %; Ener. z T.: 529.79 %; Potas: 3488.69 mg; Sód: 2953.94 mg;	Wartość energetyczna: 2470.64 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 378.17 g; W tym cukry: 118.02 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.74 g; WW: 34.99 Por; Ener z B.: 354.13 %; Ener z W.: 969.26 %; Ener. z T.: 493.27 %; Potas: 3894.97 mg; Sód: 2686.30 mg;
II SN	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w ostrońce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 40 g
	II SN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-11 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 20 g				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. mielona 40 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Ogórek świeży 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 40 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2382.46 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 360.18 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 9.95 g; WW: 33.62 Por; Ener z B.: 367.68 %; Ener z W.: 890.39 %; Ener. z T.: 480.34 %; Potas: 2561.08 mg; Sód: 3979.88 mg;	Wartość energetyczna: 1920.33 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 43.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 315.60 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 7.32 g; WW: 29.65 Por; Ener z B.: 239.56 %; Ener z W.: 769.78 %; Ener. z T.: 265.17 %; Potas: 2292.16 mg; Sód: 2937.12 mg;	Wartość energetyczna: 1951.82 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 313.19 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 8.29 g; WW: 29.16 Por; Ener z B.: 204.01 %; Ener z W.: 698.39 %; Ener. z T.: 310.85 %; Potas: 1984.85 mg; Sód: 3317.91 mg;	Wartość energetyczna: 2058.51 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 327.11 g; W tym cukry: 70.38 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 8.45 g; WW: 30.49 Por; Ener z B.: 255.22 %; Ener z W.: 837.41 %; Ener. z T.: 355.51 %; Potas: 2417.95 mg; Sód: 3378.89 mg;	Wartość energetyczna: 2572.26 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 407.99 g; W tym cukry: 107.40 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 8.11 g; WW: 37.46 Por; Ener z B.: 198.47 %; Ener z W.: 1113.93 %; Ener. z T.: 409.83 %; Potas: 3147.02 mg; Sód: 3204.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Rzepa biała 40 g
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 90 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Mieso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)				Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 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 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 z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g
PN						
	Wartość energetyczna: 2546.98 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 358.49 g; W tym cukry: 82.97 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 6.89 g; WW: 33.79 Por; Ener z B.: 228.38 %; Ener z W.: 961.06 %; Ener. z T.: 391.27 %; Potas: 3620.89 mg; Sód: 2755.75 mg;	Wartość energetyczna: 2138.32 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 315.35 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 17.85 g; Sól: 5.53 g; WW: 29.87 Por; Ener z B.: 198.43 %; Ener z W.: 827.08 %; Ener. z T.: 296.13 %; Potas: 3514.80 mg; Sód: 2221.94 mg;	Wartość energetyczna: 1979.33 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 299.08 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 7.50 g; WW: 28.28 Por; Ener z B.: 256.08 %; Ener z W.: 707.48 %; Ener. z T.: 415.40 %; Potas: 2727.26 mg; Sód: 3001.40 mg;	Wartość energetyczna: 2508.46 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.55 g; WW: 31.88 Por; Ener z B.: 196.01 %; Ener z W.: 891.72 %; Ener. z T.: 401.70 %; Potas: 3553.09 mg; Sód: 3020.55 mg;	Wartość energetyczna: 2509.10 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 8.08 g; WW: 31.02 Por; Ener z B.: 213.24 %; Ener z W.: 940.38 %; Ener. z T.: 425.13 %; Potas: 3742.89 mg; Sód: 3231.91 mg;	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)
PN			
	Wartość energetyczna: 2372.16 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 399.58 g; W tym cukry: 118.85 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 6.39 g; WW: 37.79 Por; Ener z B.: 254.36 %; Ener z W.: 938.02 %; Ener. z T.: 379.24 %; Potas: 2720.99 mg; Sód: 2547.68 mg;	Wartość energetyczna: 1865.48 kcal; Białko ogółem: 67.39 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 306.31 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 6.78 g; WW: 28.48 Por; Ener z B.: 223.55 %; Ener z W.: 971.86 %; Ener. z T.: 389.46 %; Potas: 1524.56 mg; Sód: 2710.76 mg;	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna () 40 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN			

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-07-07 wtorek		Wartość energetyczna: 2344.78 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 381.32 g; W tym cukry: 86.97 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 5.58 g; WW: 35.79 Por; Ener z B.: 240.82 %; Ener z W.: 949.78 %; Ener. z T.: 323.78 %; Potas: 3494.95 mg; Sód: 2229.88 mg;	Wartość energetyczna: 1607.01 kcal; Białko ogółem: 68.20 g; Tłuszcz: 33.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 270.40 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 7.29 g; WW: 24.82 Por; Ener z B.: 218.17 %; Ener z W.: 960.67 %; Ener. z T.: 244.41 %; Potas: 2822.62 mg; Sód: 2913.02 mg;
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ ,)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE ,)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR ,)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL ,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ ,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ ,)	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-07-08 środa	PN		
		<p>Wartość energetyczna: 2281.54 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 103.53 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 7.48 g; WW: 33.86 Por; Ener z B.: 266.11 %; Ener z W.: 988.54 %; Ener. z T.: 396.35 %; Potas: 3561.39 mg; Sód: 2992.43 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1680.54 kcal; Białko ogółem: 56.52 g; Tłuszcz: 43.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 282.18 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 7.03 g; WW: 25.99 Por; Ener z B.: 187.75 %; Ener z W.: 959.11 %; Ener. z T.: 292.49 %; Potas: 2238.55 mg; Sód: 2817.50 mg;</p>
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 40 g Szyńka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p>
	II ŚN	<p>Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</p>
	Obiad	<p>Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Dynia duszona z marchewką * 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
PD	<p>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</p>	<p>Jabłko pieczone 150 g</p>	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-07-09 czwartek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2106.18 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 351.82 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.05 g; WW: 32.31 Por; Ener z B.: 258.35 %; Ener z W.: 1033.80 %; Ener. z T.: 388.62 %; Potas: 3134.78 mg; Sód: 2428.02 mg;	Wartość energetyczna: 1747.31 kcal; Białko ogółem: 61.47 g; Tłuszcz: 38.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 304.55 g; W tym cukry: 54.04 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 6.84 g; WW: 28.24 Por; Ener z B.: 179.28 %; Ener z W.: 941.88 %; Ener. z T.: 257.58 %; Potas: 2947.22 mg; Sód: 2738.35 mg;
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-07-10 piątek	PD	Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 150 ml (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2418.58 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 373.88 g; W tym cukry: 116.69 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.08 g; WW: 34.87 Por; Ener z B.: 362.30 %; Ener z W.: 1052.72 %; Ener. z T.: 579.78 %; Potas: 4108.40 mg; Sód: 2810.57 mg;	Wartość energetyczna: 1776.59 kcal; Białko ogółem: 70.33 g; Tłuszcz: 35.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 312.72 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 7.89 g; WW: 28.85 Por; Ener z B.: 255.67 %; Ener z W.: 1011.93 %; Ener. z T.: 343.09 %; Potas: 2387.13 mg; Sód: 3148.01 mg;
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (<u> może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-07-11 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2356.07 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 391.15 g; W tym cukry: 102.91 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 8.43 g; WW: 36.65 Por; Ener z B.: 262.55 %; Ener z W.: 1022.50 %; Ener. z T.: 374.61 %; Potas: 2549.55 mg; Sód: 3370.31 mg;	Wartość energetyczna: 1665.62 kcal; Białko ogółem: 58.94 g; Tłuszcz: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 286.70 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 7.72 g; WW: 26.44 Por; Ener z B.: 177.83 %; Ener z W.: 928.69 %; Ener. z T.: 270.54 %; Potas: 2242.05 mg; Sód: 3093.22 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 90 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)
PN			
		Wartość energetyczna: 2435.74 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 334.04 g; W tym cukry: 82.68 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.88 g; WW: 31.41 Por; Ener z B.: 237.30 %; Ener z W.: 895.45 %; Ener. z T.: 391.00 %; Potas: 3638.98 mg; Sód: 2753.89 mg;	Wartość energetyczna: 1887.76 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 289.13 g; W tym cukry: 60.32 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 7.12 g; WW: 27.21 Por; Ener z B.: 182.28 %; Ener z W.: 857.03 %; Ener. z T.: 294.58 %; Potas: 2602.01 mg; Sód: 2856.18 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,