

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 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	
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g	Platki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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	Platki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	
	II ŚN		Arbuz 100 g		Arbuz 100 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Sałata zielona 10 g	Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>)	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>) Sałata zielona 10 g
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1894.71 kcal; Białko ogółem: 57.70 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 335.46 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 6.45 g; WW: 30.61 Por; Ener z B.: 12.18 %; Ener z W.: 70.82 %; Ener z T.: 22.43 %; Potas: 2687.05 mg; Sód: 2582.68 mg;	Wartość energetyczna: 1866.07 kcal; Białko ogółem: 59.13 g; Tłuszcz: 41.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 66.03 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 5.80 g; WW: 31.01 Por; Ener z B.: 12.67 %; Ener z W.: 71.52 %; Ener z T.: 19.80 %; Potas: 2577.11 mg; Sód: 2327.09 mg;	Wartość energetyczna: 2082.54 kcal; Białko ogółem: 70.31 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 385.41 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 47.62 g; Sól: 7.62 g; WW: 33.77 Por; Ener z B.: 13.50 %; Ener z W.: 74.03 %; Ener z T.: 22.65 %; Potas: 3719.16 mg; Sód: 3047.50 mg;	Wartość energetyczna: 1949.22 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 307.30 g; W tym cukry: 40.84 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 5.45 g; WW: 28.80 Por; Ener z B.: 15.00 %; Ener z W.: 63.06 %; Ener z T.: 25.20 %; Potas: 2492.87 mg; Sód: 2183.98 mg;	Wartość energetyczna: 2171.57 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; W tym cukry: 34.06 g; Błonnik pok.: 46.63 g; Sól: 7.31 g; WW: 30.69 Por; Ener z B.: 15.53 %; Ener z W.: 65.48 %; Ener z T.: 27.94 %; Potas: 3742.20 mg; Sód: 2918.47 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 10 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 10 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 40 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 2325.99 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 7.49 g; WW: 33.37 Por; Ener z B.: 15.77 %; Ener z W.: 63.03 %; Ener. z T.: 25.76 %; Potas: 3241.97 mg; Sód: 2997.75 mg;	Wartość energetyczna: 2157.51 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 7.12 g; WW: 32.53 Por; Ener z B.: 16.72 %; Ener z W.: 64.27 %; Ener. z T.: 22.21 %; Potas: 2986.23 mg; Sód: 2852.10 mg;	Wartość energetyczna: 2573.08 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 418.93 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 53.40 g; Sól: 8.76 g; WW: 36.49 Por; Ener z B.: 16.25 %; Ener z W.: 65.13 %; Ener. z T.: 27.90 %; Potas: 4298.37 mg; Sód: 3520.19 mg;	Wartość energetyczna: 1887.36 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 315.31 g; W tym cukry: 40.65 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 6.72 g; WW: 29.38 Por; Ener z B.: 15.80 %; Ener z W.: 66.82 %; Ener. z T.: 21.13 %; Potas: 2389.43 mg; Sód: 2692.24 mg;	Wartość energetyczna: 2210.38 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 380.83 g; W tym cukry: 32.01 g; Błonnik pok.: 52.11 g; Sól: 8.44 g; WW: 32.83 Por; Ener z B.: 16.61 %; Ener z W.: 68.92 %; Ener. z T.: 25.26 %; Potas: 3533.35 mg; Sód: 3368.44 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwopryswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwopryswajalnych węgl. b/ml
2026-07-15 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Ryż na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Ryż na wodzie 300 ml 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>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymia duszona z marchewką* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymia duszona z marchewką* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) 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>) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 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>) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pasta z cukinii i marchewki 40 g	Pasta z cukinii i marchewki 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>)	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>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Pasta z cukinii i marchewki 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 Szynka z piersią kurczaka-wędln. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z cukinii i marchewki 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 Szynka z piersią kurczaka-wędln. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z cukinii i marchewki 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1951.53 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 5.75 g; WW: 28.49 Por; Ener z B.: 16.18 %; Ener z W.: 62.33 %; Ener. z T.: 25.43 %; Potas: 2445.62 mg; Sód: 2291.32 mg;	Wartość energetyczna: 1889.38 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 38.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 309.55 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 16.24 g; Sól: 6.38 g; WW: 29.42 Por; Ener z B.: 18.88 %; Ener z W.: 65.53 %; Ener. z T.: 18.48 %; Potas: 2749.55 mg; Sód: 2549.40 mg;	Wartość energetyczna: 2075.81 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 352.28 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 42.07 g; Sól: 8.08 g; WW: 31.04 Por; Ener z B.: 19.59 %; Ener z W.: 67.88 %; Ener. z T.: 22.05 %; Potas: 3836.19 mg; Sód: 3223.83 mg;	Wartość energetyczna: 1728.55 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 36.17 g; Kw. tł. nasy.: 7.64 g; Węglowodany ogółem: 300.14 g; W tym cukry: 51.34 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 7.19 g; WW: 28.01 Por; Ener z B.: 17.10 %; Ener z W.: 69.45 %; Ener. z T.: 18.83 %; Potas: 2490.70 mg; Sód: 2877.56 mg;	Wartość energetyczna: 1915.09 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; W tym cukry: 34.64 g; Błonnik pok.: 45.70 g; Sól: 8.93 g; WW: 29.64 Por; Ener z B.: 18.03 %; Ener z W.: 71.61 %; Ener. z T.: 22.69 %; Potas: 3576.09 mg; Sód: 3563.19 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwopryswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwopryswajalnych węgl. b/ml
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalarepa 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalarepa 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalarepa 40 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)		Brzoskwinia 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 130 g (<u>SEL,</u>)	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 130 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 130 g (<u>SEL,</u>) 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 10 g	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) 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>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>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>) 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 Salata zielona 10 g
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g
Wartość energetyczna: 2024.37 kcal; Białko ogółem: 74.04 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 330.62 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.97 g; WW: 30.05 Por; Ener z B.: 14.63 %; Ener z W.: 65.33 %; Ener. z T.: 24.09 %; Potas: 2781.59 mg; Sód: 3190.97 mg;		Wartość energetyczna: 2022.41 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 7.21 g; WW: 31.33 Por; Ener z B.: 14.98 %; Ener z W.: 65.97 %; Ener. z T.: 22.21 %; Potas: 2809.97 mg; Sód: 2889.00 mg;		Wartość energetyczna: 2286.87 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 372.90 g; W tym cukry: 52.26 g; Błonnik pok.: 48.67 g; Sól: 9.50 g; WW: 32.41 Por; Ener z B.: 16.19 %; Ener z W.: 69.25 %; Ener. z T.: 20.16 %; Potas: 2164.55 mg; Sód: 3798.39 mg;	
Wartość energetyczna: 1804.17 kcal; Białko ogółem: 63.82 g; Tłuszcz: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 9.09 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 42.60 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 6.99 g; WW: 29.15 Por; Ener z B.: 14.15 %; Ener z W.: 70.57 %; Ener. z T.: 24.46 %; Potas: 3418.93 mg; Sód: 3630.50 mg;		Wartość energetyczna: 2071.06 kcal; Białko ogółem: 74.86 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 365.37 g; W tym cukry: 36.86 g; Błonnik pok.: 50.89 g; Sól: 9.09 g; WW: 31.41 Por; Ener z B.: 14.46 %; Ener z W.: 70.57 %; Ener. z T.: 24.46 %; Potas: 3418.93 mg; Sód: 3630.50 mg;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwopryswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwopryswajalnych węgl. b/ml
2026-07-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g	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>) Dżem 25 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 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-pszenno 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-pszenno 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-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 2115.81 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 6.34 g; WW: 29.96 Por; Ener z B.: 18.08 %; Ener z W.: 61.43 %; Ener. z T.: 24.53 %; Potas: 3250.19 mg; Sód: 2520.46 mg;	Wartość energetyczna: 2162.83 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 6.09 g; WW: 31.45 Por; Ener z B.: 18.23 %; Ener z W.: 62.14 %; Ener. z T.: 22.46 %; Potas: 3305.63 mg; Sód: 2427.25 mg;	Wartość energetyczna: 2281.18 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 350.60 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 7.12 g; WW: 30.69 Por; Ener z B.: 19.65 %; Ener z W.: 61.48 %; Ener. z T.: 27.45 %; Potas: 4089.70 mg; Sód: 2834.81 mg;	Wartość energetyczna: 1836.00 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 43.80 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 296.21 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 6.75 g; WW: 27.29 Por; Ener z B.: 17.89 %; Ener z W.: 64.53 %; Ener. z T.: 21.47 %; Potas: 2735.66 mg; Sód: 2694.79 mg;	Wartość energetyczna: 1989.29 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 323.66 g; W tym cukry: 32.88 g; Błonnik pok.: 44.12 g; Sól: 8.29 g; WW: 27.86 Por; Ener z B.: 18.58 %; Ener z W.: 65.08 %; Ener. z T.: 26.67 %; Potas: 3492.70 mg; Sód: 3304.99 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwopryswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwopryswajalnych węgl. b/ml
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz., parz. w osłonce niejad. 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejad. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejad. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</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 Szynka z piersią kurczaka-wędł. z drob. gr. rozdr. parzo. w osł. niejad. 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł. z drob. gr. rozdr. parzo. w osł. niejad. 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejad. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Rzodkiew biała 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejad. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejad. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Rzodkiew biała 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 40 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-18 sobota		Wartość energetyczna: 2124.30 kcal; Białko ogółem: 69.61 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; W tym cukry: 63.57 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 8.59 g; WW: 29.74 Por; Ener z B.: 13.11 %; Ener z W.: 61.57 %; Ener. z T.: 29.73 %; Potas: 2851.31 mg; Sód: 3401.55 mg;	Wartość energetyczna: 1950.26 kcal; Białko ogółem: 72.24 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.69 g; WW: 30.47 Por; Ener z B.: 14.82 %; Ener z W.: 67.45 %; Ener. z T.: 21.49 %; Potas: 2902.23 mg; Sód: 3077.33 mg;	Wartość energetyczna: 2259.83 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 375.50 g; W tym cukry: 53.66 g; Błonnik pok.: 51.25 g; Sól: 8.96 g; WW: 32.45 Por; Ener z B.: 14.71 %; Ener z W.: 66.47 %; Ener. z T.: 28.45 %; Potas: 3743.33 mg; Sód: 3576.71 mg;	Wartość energetyczna: 1675.08 kcal; Białko ogółem: 60.27 g; Tłuszcz: 35.96 g; Kw. tł. nasy.: 7.99 g; Węglowodany ogółem: 305.58 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.42 g; WW: 28.13 Por; Ener z B.: 14.39 %; Ener z W.: 72.97 %; Ener. z T.: 19.32 %; Potas: 2325.29 mg; Sód: 2966.25 mg;	Wartość energetyczna: 1951.13 kcal; Białko ogółem: 73.45 g; Tłuszcz: 48.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.02 g; Węglowodany ogółem: 370.31 g; W tym cukry: 47.00 g; Błonnik pok.: 52.75 g; Sól: 9.28 g; WW: 31.70 Por; Ener z B.: 15.06 %; Ener z W.: 75.92 %; Ener. z T.: 22.21 %; Potas: 3761.24 mg; Sód: 3699.75 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwopryswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwopryswajalnych węgl. b/ml
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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 Salata zielona 10 g
II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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-pszeniczny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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>) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 1875.52 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 44.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 301.01 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 6.82 g; WW: 28.01 Por; Ener z B.: 18.75 %; Ener z W.: 64.20 %; Ener. z T.: 21.33 %; Potas: 3074.81 mg; Sód: 2713.65 mg;	Wartość energetyczna: 1964.17 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 6.92 g; WW: 28.97 Por; Ener z B.: 18.62 %; Ener z W.: 63.40 %; Ener. z T.: 21.36 %; Potas: 3357.14 mg; Sód: 2754.33 mg;	Wartość energetyczna: 2130.96 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sól: 8.18 g; WW: 31.00 Por; Ener z B.: 19.37 %; Ener z W.: 65.82 %; Ener. z T.: 23.69 %; Potas: 4088.55 mg; Sód: 3257.52 mg;	Wartość energetyczna: 1673.33 kcal; Białko ogółem: 74.28 g; Tłuszcz: 36.25 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 279.93 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 7.41 g; WW: 25.78 Por; Ener z B.: 17.76 %; Ener z W.: 66.92 %; Ener. z T.: 19.50 %; Potas: 2695.70 mg; Sód: 2952.88 mg;	Wartość energetyczna: 1896.08 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 332.83 g; W tym cukry: 40.05 g; Błonnik pok.: 47.83 g; Sól: 9.16 g; WW: 28.42 Por; Ener z B.: 18.05 %; Ener z W.: 70.21 %; Ener. z T.: 22.96 %; Potas: 3796.84 mg; Sód: 3641.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej mielona 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 40 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Arbuz 100 g			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z musem truskawkowym 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>)	Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>)	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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Salata zielona 10 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2183.24 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 386.96 g; W tym cukry: 105.92 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 7.04 g; WW: 36.02 Por; Ener z B.: 13.54 %; Ener z W.: 70.90 %; Ener z T.: 19.25 %; Potas: 3062.04 mg; Sód: 2818.12 mg;	Wartość energetyczna: 1714.10 kcal; Białko ogółem: 61.27 g; Tłuszcz: 31.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 4.83 g; WW: 29.16 Por; Ener z B.: 14.30 %; Ener z W.: 72.62 %; Ener z T.: 16.65 %; Potas: 2674.09 mg; Sód: 1944.94 mg;	Wartość energetyczna: 1849.04 kcal; Białko ogółem: 58.59 g; Tłuszcz: 40.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 331.88 g; W tym cukry: 64.90 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 5.80 g; WW: 30.87 Por; Ener z B.: 12.68 %; Ener z W.: 71.79 %; Ener z T.: 19.50 %; Potas: 2449.24 mg; Sód: 2327.73 mg;	Wartość energetyczna: 1938.07 kcal; Białko ogółem: 60.33 g; Tłuszcz: 41.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 350.46 g; W tym cukry: 81.23 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 5.81 g; WW: 32.61 Por; Ener z B.: 12.45 %; Ener z W.: 72.33 %; Ener z T.: 19.16 %; Potas: 2837.11 mg; Sód: 2329.09 mg;	Wartość energetyczna: 2168.11 kcal; Białko ogółem: 65.57 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 386.82 g; W tym cukry: 108.32 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 6.69 g; WW: 35.68 Por; Ener z B.: 12.10 %; Ener z W.: 71.37 %; Ener z T.: 21.36 %; Potas: 3230.98 mg; Sód: 2673.34 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-14 wtorek	Śniadanie Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 40 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 40 g
	II ŚN Jabłko pieczone 150 g			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g
	PN				
	Wartość energetyczna: 2491.01 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 394.00 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 7.49 g; WW: 36.88 Por; Ener z B.: 15.31 %; Ener z W.: 63.27 %; Ener. z T.: 20.09 %; Potas: 3187.23 mg; Sód: 2997.10 mg;	Wartość energetyczna: 2115.61 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 346.43 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 6.14 g; WW: 32.82 Por; Ener z B.: 17.83 %; Ener z W.: 65.50 %; Ener. z T.: 19.41 %; Potas: 3152.98 mg; Sód: 2467.30 mg;	Wartość energetyczna: 2196.46 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 345.59 g; W tym cukry: 56.62 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 7.29 g; WW: 32.53 Por; Ener z B.: 16.73 %; Ener z W.: 62.94 %; Ener. z T.: 23.47 %; Potas: 2832.05 mg; Sód: 2920.25 mg;	Wartość energetyczna: 2578.39 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 405.81 g; W tym cukry: 88.11 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 7.68 g; WW: 37.39 Por; Ener z B.: 15.91 %; Ener z W.: 62.96 %; Ener. z T.: 24.57 %; Potas: 3687.57 mg; Sód: 3077.65 mg;	Wartość energetyczna: 2659.49 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 413.89 g; W tym cukry: 87.07 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 7.86 g; WW: 37.72 Por; Ener z B.: 14.57 %; Ener z W.: 62.25 %; Ener. z T.: 23.33 %; Potas: 3442.97 mg; Sód: 3142.75 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-15 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Salata zielona 10 g
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Banan 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia duszona z marchewką* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Filet z kurczaka pieczony rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia duszona z marchewką* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)				Maślanka 200 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>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Pasta z cukinii i marchewki 40 g	Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) 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>) Pasta z cukinii i marchewki 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>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej mielona 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</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>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pasta z cukinii i marchewki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z cukinii i marchewki 40 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2178.88 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 354.50 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 6.86 g; WW: 33.72 Por; Ener z B.: 19.00 %; Ener z W.: 65.08 %; Ener. z T.: 18.63 %; Potas: 3708.55 mg; Sód: 2741.40 mg;	Wartość energetyczna: 1934.48 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 34.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 5.52 g; WW: 30.71 Por; Ener z B.: 19.57 %; Ener z W.: 66.94 %; Ener. z T.: 15.82 %; Potas: 3235.10 mg; Sód: 2215.00 mg;	Wartość energetyczna: 1951.13 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sól: 6.24 g; WW: 30.21 Por; Ener z B.: 18.41 %; Ener z W.: 65.78 %; Ener. z T.: 18.60 %; Potas: 2927.21 mg; Sód: 2494.65 mg;	Wartość energetyczna: 2178.28 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 354.23 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 5.76 g; WW: 33.70 Por; Ener z B.: 18.41 %; Ener z W.: 65.05 %; Ener. z T.: 19.21 %; Potas: 3585.83 mg; Sód: 2302.47 mg;	Wartość energetyczna: 2288.31 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 360.46 g; W tym cukry: 114.15 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 6.28 g; WW: 33.97 Por; Ener z B.: 16.49 %; Ener z W.: 63.01 %; Ener. z T.: 23.96 %; Potas: 3677.83 mg; Sód: 2501.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalarepa 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalarepa 40 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)			Brzoskwinia 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej mielona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) 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>) Salata zielona 10 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2425.00 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 378.20 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 8.81 g; WW: 35.59 Por; Ener z B.: 17.50 %; Ener z W.: 62.38 %; Ener. z T.: 23.07 %; Potas: 3199.21 mg; Sód: 3528.21 mg;	Wartość energetyczna: 1980.19 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 42.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 6.23 g; WW: 31.61 Por; Ener z B.: 16.13 %; Ener z W.: 67.31 %; Ener. z T.: 19.21 %; Potas: 2971.88 mg; Sód: 2504.06 mg;	Wartość energetyczna: 2042.72 kcal; Białko ogółem: 78.32 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 8.17 g; WW: 30.09 Por; Ener z B.: 15.34 %; Ener z W.: 63.34 %; Ener. z T.: 24.71 %; Potas: 3725.06 mg; Sód: 3252.37 mg;	Wartość energetyczna: 2091.64 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 348.37 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 7.22 g; WW: 32.36 Por; Ener z B.: 15.12 %; Ener z W.: 66.62 %; Ener. z T.: 21.68 %; Potas: 3031.83 mg; Sód: 2892.85 mg;	Wartość energetyczna: 2115.99 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 359.17 g; W tym cukry: 90.16 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 7.70 g; WW: 32.63 Por; Ener z B.: 14.53 %; Ener z W.: 67.90 %; Ener. z T.: 21.60 %; Potas: 3166.35 mg; Sód: 3078.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa		
2026-07-17 piątek	Śniadanie	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 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g	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 60 g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g		
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 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 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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 40 g		
PN								
		Wartość energetyczna: 2407.03 kcal; Białko ogółem: 121.05 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 358.51 g; W tym cukry: 106.34 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 8.95 g; WW: 33.67 Por; Ener z B.: 20.12 %; Ener z W.: 59.58 %; Ener. z T.: 22.92 %; Potas: 3624.17 mg; Sód: 3567.93 mg;	Wartość energetyczna: 2020.85 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 38.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; W tym cukry: 91.96 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 6.29 g; WW: 31.35 Por; Ener z B.: 19.46 %; Ener z W.: 65.69 %; Ener. z T.: 17.34 %; Potas: 3366.81 mg; Sód: 2516.23 mg;	Wartość energetyczna: 2026.03 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 302.91 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 6.08 g; WW: 28.47 Por; Ener z B.: 19.27 %; Ener z W.: 59.80 %; Ener. z T.: 23.65 %; Potas: 2998.68 mg; Sód: 2424.89 mg;	Wartość energetyczna: 2149.69 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 6.10 g; WW: 31.05 Por; Ener z B.: 18.39 %; Ener z W.: 61.90 %; Ener. z T.: 22.60 %; Potas: 3355.99 mg; Sód: 2432.15 mg;	Wartość energetyczna: 2281.12 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 350.42 g; W tym cukry: 102.99 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.56 g; WW: 32.52 Por; Ener z B.: 17.96 %; Ener z W.: 61.45 %; Ener. z T.: 24.33 %; Potas: 3536.47 mg; Sód: 2609.42 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) 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>) Salata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Salata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Salata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka rozdrobniony 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Rzodkiew biała 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)
	PN					

SIE- SOK Bogatobiałkowa		SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-18 sobota	Wartość energetyczna: 2246.66 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 381.84 g; W tym cukry: 107.92 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 8.43 g; WW: 35.46 Por; Ener z B.: 14.73 %; Ener z W.: 67.99 %; Ener. z T.: 20.76 %; Potas: 3387.17 mg; Sód: 3366.80 mg;	Wartość energetyczna: 1911.26 kcal; Białko ogółem: 76.36 g; Tłuszcz: 39.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 328.62 g; W tym cukry: 70.17 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 6.72 g; WW: 30.76 Por; Ener z B.: 15.98 %; Ener z W.: 68.78 %; Ener. z T.: 18.49 %; Potas: 3070.23 mg; Sód: 2692.53 mg;	Wartość energetyczna: 1939.85 kcal; Białko ogółem: 71.66 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 326.68 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 7.68 g; WW: 30.31 Por; Ener z B.: 14.78 %; Ener z W.: 67.36 %; Ener. z T.: 21.55 %; Potas: 2761.68 mg; Sód: 3073.31 mg;	Wartość energetyczna: 2067.17 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 348.29 g; W tym cukry: 83.07 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 8.51 g; WW: 32.01 Por; Ener z B.: 15.61 %; Ener z W.: 67.39 %; Ener. z T.: 21.01 %; Potas: 3131.81 mg; Sód: 3404.14 mg;	Wartość energetyczna: 2315.22 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 387.19 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 8.95 g; WW: 35.36 Por; Ener z B.: 13.41 %; Ener z W.: 66.89 %; Ener. z T.: 23.97 %; Potas: 3624.86 mg; Sód: 3539.60 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizeria 130 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Maślanka truskawkowa 200 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 1 szt (<u>JAJ</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 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>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 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>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ</u>) Sód: 2744.98 mg;	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>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g Sód: 2571.05 mg;	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>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g Sód: 2807.85 mg;
	PN					
			Wartość energetyczna: 2291.34 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 354.33 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 8.15 g; WW: 32.91 Por; Ener z B.: 19.38 %; Ener z W.: 61.86 %; Ener. z T.: 21.91 %; Potas: 3624.64 mg; Sód: 3245.29 mg;	Wartość energetyczna: 1922.27 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 38.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 311.11 g; W tym cukry: 71.16 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 5.94 g; WW: 29.26 Por; Ener z B.: 19.89 %; Ener z W.: 64.74 %; Ener. z T.: 18.25 %; Potas: 3523.89 mg; Sód: 2369.53 mg;	Wartość energetyczna: 2019.41 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 310.99 g; W tym cukry: 65.38 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 6.88 g; WW: 29.07 Por; Ener z B.: 16.68 %; Ener z W.: 61.60 %; Ener. z T.: 24.86 %; Potas: 3057.45 mg; Sód: 2744.98 mg;	Wartość energetyczna: 1986.72 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 319.06 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 6.45 g; WW: 30.01 Por; Ener z B.: 18.36 %; Ener z W.: 64.24 %; Ener. z T.: 20.39 %; Potas: 3220.41 mg; Sód: 2571.05 mg;

SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna		SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki	
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)		
PN				
	Wartość energetyczna: 2142.47 kcal; Białko ogółem: 66.39 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 386.37 g; W tym cukry: 105.58 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 6.04 g; WW: 35.98 Por; Ener z B.: 12.40 %; Ener z W.: 72.14 %; Ener z T.: 19.19 %; Potas: 3062.04 mg; Sód: 2418.76 mg;	Wartość energetyczna: 1893.32 kcal; Białko ogółem: 66.84 g; Tłuszcz: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 330.68 g; W tym cukry: 61.30 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 7.13 g; WW: 31.09 Por; Ener z B.: 14.12 %; Ener z W.: 69.86 %; Ener z T.: 19.68 %; Potas: 2331.45 mg; Sód: 2854.51 mg;	Wartość energetyczna: 405.97 kcal; Białko ogółem: 15.72 g; Tłuszcz: 10.57 g; Kw. tł. nasy.: 6.01 g; Węglowodany ogółem: 63.29 g; W tym cukry: 1.00 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.56 g; WW: 6.05 Por; Ener z B.: 15.49 %; Ener z W.: 62.36 %; Ener z T.: 23.43 %; Potas: 166.90 mg; Sód: 1024.16 mg;	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ,</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>)	
	PN			
		Wartość energetyczna: 2491.01 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 394.00 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 7.49 g; WW: 36.88 Por; Ener z B.: 15.31 %; Ener z W.: 63.27 %; Ener. z T.: 20.09 %; Potas: 3187.23 mg; Sód: 2997.10 mg;	Wartość energetyczna: 1891.25 kcal; Białko ogółem: 69.56 g; Tłuszcz: 44.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 320.99 g; W tym cukry: 67.21 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.48 g; WW: 30.01 Por; Ener z B.: 14.71 %; Ener z W.: 67.89 %; Ener. z T.: 21.10 %; Potas: 2428.04 mg; Sód: 2993.69 mg;	Wartość energetyczna: 403.84 kcal; Białko ogółem: 15.79 g; Tłuszcz: 10.62 g; Kw. tł. nasy.: 5.72 g; Węglowodany ogółem: 62.96 g; W tym cukry: 0.87 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.65 g; WW: 6.05 Por; Ener z B.: 15.64 %; Ener z W.: 62.36 %; Ener. z T.: 23.67 %; Potas: 166.90 mg; Sód: 1061.60 mg;

SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna		SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki	
2026-07-15 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ</u>) Dżem 25 g	Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 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>)
	II ŚN	Banan 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia duszona z marchewką* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pasta z cukinii i marchewki 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>)	
PN				
Wartość energetyczna: 2208.07 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 365.52 g; W tym cukry: 115.59 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 6.88 g; WW: 34.86 Por; Ener z B.: 18.37 %; Ener z W.: 66.21 %; Ener. z T.: 18.00 %; Potas: 3925.54 mg; Sód: 2747.06 mg;		Wartość energetyczna: 1734.40 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 32.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 299.65 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 7.04 g; WW: 27.75 Por; Ener z B.: 17.60 %; Ener z W.: 69.11 %; Ener. z T.: 16.77 %; Potas: 2536.59 mg; Sód: 2816.82 mg;	Wartość energetyczna: 399.37 kcal; Białko ogółem: 14.56 g; Tłuszcz: 10.29 g; Kw. tł. nasy.: 6.44 g; Węglowodany ogółem: 63.26 g; W tym cukry: 0.66 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.40 g; WW: 6.05 Por; Ener z B.: 14.58 %; Ener z W.: 63.36 %; Ener. z T.: 23.19 %; Potas: 166.90 mg; Sód: 962.25 mg;	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	
	PN			
		Wartość energetyczna: 2166.88 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 369.09 g; W tym cukry: 90.48 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 7.22 g; WW: 34.56 Por; Ener z B.: 14.09 %; Ener z W.: 68.13 %; Ener. z T.: 20.97 %; Potas: 3011.23 mg; Sód: 2892.13 mg;	Wartość energetyczna: 1865.48 kcal; Białko ogółem: 67.71 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 7.59 g; WW: 28.19 Por; Ener z B.: 14.52 %; Ener z W.: 65.41 %; Ener. z T.: 23.87 %; Potas: 1901.66 mg; Sód: 3033.77 mg;	Wartość energetyczna: 420.74 kcal; Białko ogółem: 16.29 g; Tłuszcz: 11.86 g; Kw. tł. nasy.: 6.11 g; Węglowodany ogółem: 63.17 g; W tym cukry: 0.92 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 3.09 g; WW: 6.05 Por; Ener z B.: 15.48 %; Ener z W.: 60.06 %; Ener. z T.: 25.37 %; Potas: 166.90 mg; Sód: 1235.36 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-07-17 piątek	Śniadanie	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 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Jabłko pieczone 150 g	
	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	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>)	
	PN			
		Wartość energetyczna: 2328.14 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 361.52 g; W tym cukry: 105.41 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 6.32 g; WW: 34.01 Por; Ener z B.: 18.10 %; Ener z W.: 62.11 %; Ener. z T.: 22.41 %; Potas: 3591.91 mg; Sód: 2516.20 mg;	Wartość energetyczna: 1656.87 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 37.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 274.50 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 8.20 g; WW: 25.14 Por; Ener z B.: 17.89 %; Ener z W.: 66.27 %; Ener. z T.: 20.12 %; Potas: 2491.23 mg; Sód: 3269.03 mg;	Wartość energetyczna: 403.84 kcal; Białko ogółem: 15.79 g; Tłuszcz: 10.62 g; Kw. tł. nasy.: 5.72 g; Węglowodany ogółem: 62.96 g; W tym cukry: 0.87 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.65 g; WW: 6.05 Por; Ener z B.: 15.64 %; Ener z W.: 62.36 %; Ener. z T.: 23.67 %; Potas: 166.90 mg; Sód: 1061.60 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>)	Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>)	
	PN			

	SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-07-18 sobota	Wartość energetyczna: 2226.66 kcal; Bialko ogółem: 79.51 g; Tluszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 381.56 g; W tym cukry: 107.92 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.93 g; WW: 35.44 Por; Ener z B.: 14.28 %; Ener z W.: 68.54 %; Ener. z T.: 20.69 %; Potas: 3387.17 mg; Sód: 3169.00 mg;	Wartość energetyczna: 1736.19 kcal; Bialko ogółem: 61.32 g; Tluszcz: 32.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 6.97 g; WW: 29.42 Por; Ener z B.: 14.13 %; Ener z W.: 72.80 %; Ener. z T.: 17.08 %; Potas: 2104.70 mg; Sód: 2791.85 mg;	Wartość energetyczna: 405.19 kcal; Bialko ogółem: 14.68 g; Tluszcz: 10.86 g; Kw. tł. nasy.: 6.19 g; Węglowodany ogółem: 63.27 g; W tym cukry: 0.66 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.55 g; WW: 6.05 Por; Ener z B.: 14.49 %; Ener z W.: 62.46 %; Ener. z T.: 24.12 %; Potas: 166.90 mg; Sód: 1020.40 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ</u>)	Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>)	
PN				
	Wartość energetyczna: 2039.17 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 329.49 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.93 g; WW: 30.47 Por; Ener z B.: 18.06 %; Ener z W.: 64.63 %; Ener. z T.: 20.84 %; Potas: 3558.14 mg; Sód: 2757.33 mg;	Wartość energetyczna: 1821.01 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 313.91 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 7.51 g; WW: 29.04 Por; Ener z B.: 14.92 %; Ener z W.: 68.95 %; Ener. z T.: 20.10 %; Potas: 2361.76 mg; Sód: 2997.85 mg;	Wartość energetyczna: 416.45 kcal; Białko ogółem: 17.72 g; Tłuszcz: 10.65 g; Kw. tł. nasy.: 6.80 g; Węglowodany ogółem: 63.53 g; W tym cukry: 0.66 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.83 g; WW: 6.08 Por; Ener z B.: 17.02 %; Ener z W.: 61.02 %; Ener. z T.: 23.02 %; Potas: 166.90 mg; Sód: 1130.98 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,*