

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 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
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<u>GLU JĘCZ.</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% # 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<u>GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Kefir 2% # 150 ml (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Salatka wiosenna - diety 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Salatka wiosenna - diety 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata 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>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 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
2026-07-20 poniedziałek	Wartość energetyczna: 1779.23 kcal; Białko ogółem: 59.80 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 298.58 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 7.00 g; WW: 27.25 Por; Ener z B.: 13.45 %; Ener z W.: 67.12 %; Ener. z T.: 24.53 %; Potas: 2739.18 mg; Sód: 2797.54 mg;	Wartość energetyczna: 1844.57 kcal; Białko ogółem: 65.57 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 7.33 g; WW: 28.77 Por; Ener z B.: 14.22 %; Ener z W.: 68.01 %; Ener. z T.: 21.94 %; Potas: 2970.96 mg; Sód: 2925.52 mg;	Wartość energetyczna: 2070.12 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; W tym cukry: 54.40 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sól: 7.81 g; WW: 31.10 Por; Ener z B.: 14.63 %; Ener z W.: 68.46 %; Ener. z T.: 25.77 %; Potas: 3792.24 mg; Sód: 3120.15 mg;	Wartość energetyczna: 1661.63 kcal; Białko ogółem: 57.64 g; Tłuszcz: 37.61 g; Kw. tł. nasy.: 7.82 g; Węglowodany ogółem: 301.17 g; W tym cukry: 47.49 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 7.12 g; WW: 27.50 Por; Ener z B.: 13.87 %; Ener z W.: 72.50 %; Ener. z T.: 20.37 %; Potas: 2605.39 mg; Sód: 2839.15 mg;	Wartość energetyczna: 1907.77 kcal; Białko ogółem: 68.60 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 345.48 g; W tym cukry: 36.34 g; Błonnik pok.: 46.90 g; Sól: 8.61 g; WW: 29.84 Por; Ener z B.: 14.38 %; Ener z W.: 72.44 %; Ener. z T.: 25.93 %; Potas: 3413.57 mg; Sód: 3427.99 mg;
2026-07-21 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek świeży 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 niejadanej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Ogórek świeży 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, S02.</u>) Makaron pełnoziarnisty 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 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
2026-07-21 wtorek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 15 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 15 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 40 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 15 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g
2026-07-22 środa	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2028.82 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 314.51 g; W tym cukry: 58.15 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 7.37 g; WW: 29.18 Por; Ener z B.: 17.67 %; Ener z W.: 62.01 %; Ener. z T.: 24.15 %; Potas: 2724.81 mg; Sód: 2946.91 mg;	Wartość energetyczna: 2072.98 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; W tym cukry: 61.42 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 7.25 g; WW: 31.51 Por; Ener z B.: 17.58 %; Ener z W.: 64.47 %; Ener. z T.: 20.59 %; Potas: 2852.10 mg; Sód: 2897.42 mg;	Wartość energetyczna: 2246.81 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 361.74 g; W tym cukry: 44.85 g; Błonnik pok.: 43.96 g; Sól: 9.46 g; WW: 31.69 Por; Ener z B.: 19.17 %; Ener z W.: 64.40 %; Ener. z T.: 25.28 %; Potas: 4011.59 mg; Sód: 3777.22 mg;	Wartość energetyczna: 1842.94 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.90 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; W tym cukry: 39.21 g; Błonnik pok.: 18.27 g; Sól: 6.78 g; WW: 28.29 Por; Ener z B.: 16.76 %; Ener z W.: 65.41 %; Ener. z T.: 21.15 %; Potas: 2136.33 mg; Sód: 2714.39 mg;	Wartość energetyczna: 2021.31 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 343.89 g; W tym cukry: 31.53 g; Błonnik pok.: 46.51 g; Sól: 8.94 g; WW: 29.64 Por; Ener z B.: 17.57 %; Ener z W.: 68.05 %; Ener. z T.: 24.66 %; Potas: 3126.20 mg; Sód: 3566.20 mg;
		Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g
	III ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 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
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędlna drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalanej 25 g (<u>SOJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2244.98 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 354.70 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 7.74 g; WW: 32.50 Por; Ener z B.: 14.76 %; Ener z W.: 63.20 %; Ener. z T.: 26.63 %; Potas: 3803.91 mg; Sód: 3092.56 mg;	Wartość energetyczna: 2004.31 kcal; Białko ogółem: 72.86 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 7.34 g; WW: 30.81 Por; Ener z B.: 14.54 %; Ener z W.: 65.65 %; Ener. z T.: 22.98 %; Potas: 2966.86 mg; Sód: 2937.37 mg;	Wartość energetyczna: 2308.86 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 9.11 g; WW: 32.05 Por; Ener z B.: 15.84 %; Ener z W.: 62.38 %; Ener. z T.: 28.88 %; Potas: 4183.23 mg; Sód: 3640.93 mg;	Wartość energetyczna: 1795.08 kcal; Białko ogółem: 61.22 g; Tłuszcz: 43.19 g; Kw. tł. nasy.: 8.38 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 7.26 g; WW: 28.63 Por; Ener z B.: 13.64 %; Ener z W.: 68.53 %; Ener. z T.: 21.66 %; Potas: 2415.44 mg; Sód: 2903.96 mg;	Wartość energetyczna: 1942.91 kcal; Białko ogółem: 72.48 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 9.26 g; WW: 29.55 Por; Ener z B.: 14.92 %; Ener z W.: 68.24 %; Ener. z T.: 25.91 %; Potas: 3060.45 mg; Sód: 3699.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 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
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 10 g Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 10 g Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</u>)
II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso tłuszczone do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso tłuszczone do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso tłuszczone do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 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 JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso tłuszczone do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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% 10 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso tłuszczone do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 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
2026-07-23 czwartek	Wartość energetyczna: 2059.13 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 326.09 g; W tym cukry: 60.13 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 6.24 g; WW: 30.32 Por; Ener z B.: 15.04 %; Ener z W.: 63.34 %; Ener. z T.: 26.00 %; Potas: 2792.41 mg; Sód: 2494.24 mg;	Wartość energetyczna: 2103.09 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; W tym cukry: 59.95 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 5.86 g; WW: 30.98 Por; Ener z B.: 15.25 %; Ener z W.: 62.27 %; Ener. z T.: 25.43 %; Potas: 2733.85 mg; Sód: 2347.37 mg;	Wartość energetyczna: 2225.26 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 46.43 g; Sól: 7.08 g; WW: 30.53 Por; Ener z B.: 15.97 %; Ener z W.: 63.15 %; Ener. z T.: 28.92 %; Potas: 3815.74 mg; Sód: 2827.34 mg;	Wartość energetyczna: 1870.07 kcal; Białko ogółem: 63.33 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.02 g; WW: 29.27 Por; Ener z B.: 13.55 %; Ener z W.: 67.83 %; Ener. z T.: 22.67 %; Potas: 2479.62 mg; Sód: 2813.10 mg;	Wartość energetyczna: 2010.20 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 342.10 g; W tym cukry: 36.42 g; Błonnik pok.: 52.49 g; Sól: 8.28 g; WW: 28.89 Por; Ener z B.: 14.40 %; Ener z W.: 68.07 %; Ener. z T.: 27.10 %; Potas: 3583.75 mg; Sód: 3305.75 mg;
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II ŚN			Kefir 2% 150 ml (<u>MLE,</u>)		
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 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% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 40 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 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
2026-07-24 piątek	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 40 g (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2264.74 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; W tym cukry: 100.59 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 6.29 g; WW: 32.78 Por; Ener z B.: 14.88 %; Ener z W.: 62.41 %; Ener. z T.: 26.67 %; Potas: 3223.02 mg; Sód: 2513.57 mg;	Wartość energetyczna: 2226.40 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; W tym cukry: 91.83 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 6.29 g; WW: 31.91 Por; Ener z B.: 17.94 %; Ener z W.: 60.58 %; Ener. z T.: 24.18 %; Potas: 3220.05 mg; Sód: 2514.73 mg;	Wartość energetyczna: 2456.72 kcal; Białko ogółem: 119.61 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 353.53 g; W tym cukry: 62.97 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 7.59 g; WW: 31.19 Por; Ener z B.: 19.47 %; Ener z W.: 57.56 %; Ener. z T.: 31.06 %; Potas: 4377.36 mg; Sód: 3034.93 mg;	Wartość energetyczna: 1877.77 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 287.29 g; W tym cukry: 51.94 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sól: 6.86 g; WW: 26.91 Por; Ener z B.: 17.90 %; Ener z W.: 61.20 %; Ener. z T.: 24.24 %; Potas: 2544.51 mg; Sód: 2740.60 mg;	Wartość energetyczna: 1977.93 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 35.71 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sól: 8.15 g; WW: 27.27 Por; Ener z B.: 18.42 %; Ener z W.: 63.74 %; Ener. z T.: 28.73 %; Potas: 3553.31 mg; Sód: 3248.77 mg;
2026-07-25 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ketchup 20 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Salata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 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
2026-07-25 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 2211.67 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; W tym cukry: 57.08 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 10.91 g; WW: 31.02 Por; Ener z B.: 14.65 %; Ener z W.: 61.05 %; Ener. z T.: 28.23 %; Potas: 2609.20 mg; Sód: 4328.71 mg;	Wartość energetyczna: 2016.59 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 48.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 7.64 g; WW: 31.22 Por; Ener z B.: 15.42 %; Ener z W.: 66.46 %; Ener. z T.: 21.58 %; Potas: 2946.27 mg; Sód: 3059.98 mg;	Wartość energetyczna: 2239.50 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 45.42 g; Sól: 10.73 g; WW: 32.24 Por; Ener z B.: 16.29 %; Ener z W.: 65.70 %; Ener. z T.: 27.46 %; Potas: 3486.15 mg; Sód: 4287.95 mg;	Wartość energetyczna: 1781.68 kcal; Białko ogółem: 67.06 g; Tłuszcz: 39.57 g; Kw. tł. nasy.: 9.80 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; W tym cukry: 46.89 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 7.45 g; WW: 28.43 Por; Ener z B.: 15.06 %; Ener z W.: 69.03 %; Ener. z T.: 19.99 %; Potas: 2368.25 mg; Sód: 2980.00 mg;	Wartość energetyczna: 2017.70 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; W tym cukry: 25.91 g; Błonnik pok.: 45.27 g; Sól: 10.59 g; WW: 29.48 Por; Ener z B.: 16.02 %; Ener z W.: 67.47 %; Ener. z T.: 27.12 %; Potas: 2909.03 mg; Sód: 4224.99 mg;
2026-07-26 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	III ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 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
2026-07-26 niedziela	PD			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Polędwica 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 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>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Cwikla z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Cwikla z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Cwikla 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% 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikla z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikla z jabłkiem b/c () 40 g
	PN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 1958.17 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 298.07 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 7.35 g; WW: 27.34 Por; Ener z B.: 18.26 %; Ener z W.: 60.89 %; Ener. z T.: 25.43 %; Potas: 3073.61 mg; Sód: 2934.79 mg;	Wartość energetyczna: 1997.18 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 304.09 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 7.49 g; WW: 28.42 Por; Ener z B.: 18.92 %; Ener z W.: 60.90 %; Ener. z T.: 23.38 %; Potas: 3074.62 mg; Sód: 2992.77 mg;	Wartość energetyczna: 2331.49 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 356.73 g; W tym cukry: 57.61 g; Błonnik pok.: 45.24 g; Sól: 8.95 g; WW: 31.24 Por; Ener z B.: 18.84 %; Ener z W.: 61.20 %; Ener. z T.: 28.61 %; Potas: 4093.06 mg; Sód: 3571.92 mg;	Wartość energetyczna: 1796.29 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 279.41 g; W tym cukry: 41.20 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 7.65 g; WW: 25.82 Por; Ener z B.: 18.18 %; Ener z W.: 62.22 %; Ener. z T.: 23.35 %; Potas: 2498.91 mg; Sód: 3055.06 mg;	Wartość energetyczna: 2028.99 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 333.05 g; W tym cukry: 33.01 g; Błonnik pok.: 45.43 g; Sól: 9.42 g; WW: 28.61 Por; Ener z B.: 18.45 %; Ener z W.: 65.66 %; Ener. z T.: 26.06 %; Potas: 3605.63 mg; Sód: 3752.99 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos zielony () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sałatka wiosenna - diety 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD				Jabłko 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 10 g
	PN					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-20 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2279.44 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 360.20 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 8.79 g; WW: 33.16 Por; Ener z B.: 16.21 %; Ener z W.: 63.21 %; Ener. z T.: 24.53 %; Potas: 3254.18 mg; Sód: 3516.66 mg;	Wartość energetyczna: 1890.37 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 40.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 313.76 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 6.32 g; WW: 29.25 Por; Ener z B.: 17.56 %; Ener z W.: 66.39 %; Ener. z T.: 19.45 %; Potas: 3202.99 mg; Sód: 2536.99 mg;	Wartość energetyczna: 1834.16 kcal; Białko ogółem: 65.00 g; Tłuszcz: 44.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 311.45 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.31 g; WW: 28.61 Por; Ener z B.: 14.17 %; Ener z W.: 67.92 %; Ener. z T.: 22.01 %; Potas: 2830.40 mg; Sód: 2921.51 mg;	Wartość energetyczna: 2018.43 kcal; Białko ogółem: 66.70 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 71.59 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 6.96 g; WW: 31.81 Por; Ener z B.: 13.22 %; Ener z W.: 67.96 %; Ener. z T.: 22.41 %; Potas: 2884.78 mg; Sód: 2782.94 mg;	Wartość energetyczna: 2006.03 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 338.18 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 7.16 g; WW: 30.94 Por; Ener z B.: 13.51 %; Ener z W.: 67.43 %; Ener. z T.: 23.80 %; Potas: 3123.18 mg; Sód: 2860.54 mg;
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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 mielona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Ogórek świeży 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Ogórek świeży 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
2026-07-21 wtorek	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g	
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z marchewką* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z marchewką* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z marchewką* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z marchewką* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>)
	PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jabłko 150 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-21 wtorek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z 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>) 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>) Pasta z brokuła * 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 40 g
	PN					
2026-07-22 środa	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2407.69 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 391.20 g; W tym cukry: 107.16 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 8.94 g; WW: 37.02 Por; Ener z B.: 17.79 %; Ener z W.: 64.99 %; Ener. z T.: 20.00 %; Potas: 3444.60 mg; Sód: 3575.65 mg;	Wartość energetyczna: 1948.28 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 39.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 16.32 g; Sól: 5.99 g; WW: 30.06 Por; Ener z B.: 19.01 %; Ener z W.: 64.88 %; Ener. z T.: 18.18 %; Potas: 2985.25 mg; Sód: 2397.42 mg;	Wartość energetyczna: 2131.23 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 340.94 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 7.01 g; WW: 32.28 Por; Ener z B.: 16.21 %; Ener z W.: 63.99 %; Ener. z T.: 22.29 %; Potas: 2605.28 mg; Sód: 2805.17 mg;	Wartość energetyczna: 2299.32 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 388.76 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 7.28 g; WW: 36.40 Por; Ener z B.: 16.25 %; Ener z W.: 67.63 %; Ener. z T.: 18.99 %; Potas: 3698.94 mg; Sód: 2907.67 mg;	Wartość energetyczna: 2341.92 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 368.45 g; W tym cukry: 85.10 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 7.56 g; WW: 34.26 Por; Ener z B.: 15.46 %; Ener z W.: 62.93 %; Ener. z T.: 20.61 %; Potas: 3105.94 mg; Sód: 3024.50 mg;
	II ŚN	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g
		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-22 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, 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 mielona 40 g (<u>SOJ.</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2264.11 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 363.41 g; W tym cukry: 106.46 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 7.37 g; WW: 34.22 Por; Ener z B.: 14.85 %; Ener z W.: 64.20 %; Ener. z T.: 23.75 %; Potas: 3335.39 mg; Sód: 2945.22 mg;	Wartość energetyczna: 1907.14 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz: 40.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 316.72 g; W tym cukry: 70.29 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 6.26 g; WW: 30.35 Por; Ener z B.: 16.44 %; Ener z W.: 66.43 %; Ener. z T.: 19.10 %; Potas: 2624.12 mg; Sód: 2511.87 mg;	Wartość energetyczna: 1941.11 kcal; Białko ogółem: 73.87 g; Tłuszcz: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 315.23 g; W tym cukry: 67.35 g; Błonnik pok.: 16.59 g; Sól: 7.23 g; WW: 29.94 Por; Ener z B.: 15.22 %; Ener z W.: 64.96 %; Ener. z T.: 22.26 %; Potas: 2339.73 mg; Sód: 2893.34 mg;	Wartość energetyczna: 2118.68 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 329.90 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 7.34 g; WW: 30.89 Por; Ener z B.: 14.68 %; Ener z W.: 62.28 %; Ener. z T.: 26.28 %; Potas: 2984.95 mg; Sód: 2939.51 mg;	Wartość energetyczna: 2448.54 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 389.65 g; W tym cukry: 107.32 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 7.97 g; WW: 35.99 Por; Ener z B.: 14.66 %; Ener z W.: 63.65 %; Ener. z T.: 25.91 %; Potas: 4105.93 mg; Sód: 3181.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Platki 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	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-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>)			Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 130 g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g				Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-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 niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g
	PN					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-23 czwartek		Wartość energetyczna: 2509.23 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 376.54 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 9.59 g; WW: 35.68 Por; Ener z B.: 16.34 %; Ener z W.: 60.03 %; Ener. z T.: 26.57 %; Potas: 2756.35 mg; Sód: 3843.10 mg;	Wartość energetyczna: 2264.79 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 369.72 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.69 g; WW: 34.84 Por; Ener z B.: 15.71 %; Ener z W.: 65.30 %; Ener. z T.: 22.01 %; Potas: 3350.50 mg; Sód: 2287.37 mg;	Wartość energetyczna: 2158.28 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 338.02 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.18 g; WW: 31.50 Por; Ener z B.: 14.79 %; Ener z W.: 62.65 %; Ener. z T.: 25.92 %; Potas: 2987.19 mg; Sód: 2476.15 mg;	Wartość energetyczna: 2337.13 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 367.03 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 6.23 g; WW: 34.90 Por; Ener z B.: 14.95 %; Ener z W.: 62.82 %; Ener. z T.: 25.03 %; Potas: 2773.91 mg; Sód: 2497.44 mg;	Wartość energetyczna: 2245.13 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 362.24 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 6.40 g; WW: 33.62 Por; Ener z B.: 14.76 %; Ener z W.: 64.54 %; Ener. z T.: 24.99 %; Potas: 2993.41 mg; Sód: 2557.24 mg;
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Arbuz 100 g			Arbuz 100 g	Arbuz 100 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (<u>MLE,</u>)				Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka wiosenna - diety 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>) Baton szynkowy z kurczą 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salatka wiosenna - diety 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka wiosenna - diety 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>) Salatka wiosenna - diety 40 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-24 piątek	PN					
		Wartość energetyczna: 2397.70 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 366.44 g; W tym cukry: 116.61 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 6.52 g; WW: 34.72 Por; Ener z B.: 17.85 %; Ener z W.: 61.13 %; Ener. z T.: 23.58 %; Potas: 3766.35 mg; Sód: 2605.03 mg;	Wartość energetyczna: 2120.97 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 93.19 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 5.71 g; WW: 32.26 Por; Ener z B.: 18.35 %; Ener z W.: 63.92 %; Ener. z T.: 20.16 %; Potas: 3217.20 mg; Sód: 2288.17 mg;	Wartość energetyczna: 2095.98 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 325.21 g; W tym cukry: 81.61 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 6.08 g; WW: 30.50 Por; Ener z B.: 17.88 %; Ener z W.: 62.06 %; Ener. z T.: 23.10 %; Potas: 2856.58 mg; Sód: 2427.72 mg;	Wartość energetyczna: 2298.40 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 353.98 g; W tym cukry: 107.03 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 6.30 g; WW: 33.51 Por; Ener z B.: 17.59 %; Ener z W.: 61.61 %; Ener. z T.: 23.50 %; Potas: 3480.05 mg; Sód: 2516.73 mg;	Wartość energetyczna: 2436.04 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 382.62 g; W tym cukry: 125.37 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.52 g; WW: 35.59 Por; Ener z B.: 15.00 %; Ener z W.: 62.83 %; Ener. z T.: 25.91 %; Potas: 3769.32 mg; Sód: 2603.87 mg;
2026-07-25 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej mielona 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, 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 niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadanej 60 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Gulasz wieprzowy- dieta rozdrobniony 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)				Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-25 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 40 g
	PN					
2026-07-26 niedziela		Wartość energetyczna: 2205.14 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 357.47 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 8.53 g; WW: 33.13 Por; Ener z B.: 16.28 %; Ener z W.: 64.84 %; Ener. z T.: 22.30 %; Potas: 3213.77 mg; Sód: 3412.72 mg;	Wartość energetyczna: 2029.89 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 41.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 6.86 g; WW: 32.67 Por; Ener z B.: 16.48 %; Ener z W.: 68.32 %; Ener. z T.: 18.20 %; Potas: 3135.42 mg; Sód: 2751.98 mg;	Wartość energetyczna: 1887.26 kcal; Białko ogółem: 75.05 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 314.68 g; W tym cukry: 66.81 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 7.22 g; WW: 29.45 Por; Ener z B.: 15.91 %; Ener z W.: 66.70 %; Ener. z T.: 20.79 %; Potas: 3449.62 mg; Sód: 2893.19 mg;	Wartość energetyczna: 2233.36 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 69.61 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 9.68 g; WW: 33.48 Por; Ener z B.: 14.01 %; Ener z W.: 64.04 %; Ener. z T.: 25.07 %; Potas: 2677.75 mg; Sód: 3878.35 mg;	Wartość energetyczna: 2464.94 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 377.80 g; W tym cukry: 71.63 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 11.06 g; WW: 34.72 Por; Ener z B.: 13.50 %; Ener z W.: 61.31 %; Ener. z T.: 28.94 %; Potas: 2810.20 mg; Sód: 4389.31 mg;
	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 40 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	III ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-26 niedziela	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2237.13 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 340.32 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 8.31 g; WW: 31.68 Por; Ener z B.: 18.95 %; Ener z W.: 60.85 %; Ener. z T.: 23.31 %; Potas: 3342.39 mg; Sód: 3316.00 mg;	Wartość energetyczna: 1699.57 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 35.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 274.46 g; W tym cukry: 55.58 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 5.92 g; WW: 25.90 Por; Ener z B.: 19.30 %; Ener z W.: 64.60 %; Ener. z T.: 18.86 %; Potas: 3010.74 mg; Sód: 2373.19 mg;	Wartość energetyczna: 1964.89 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 323.02 g; W tym cukry: 71.34 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 8.33 g; WW: 30.08 Por; Ener z B.: 17.12 %; Ener z W.: 65.76 %; Ener. z T.: 20.62 %; Potas: 2872.85 mg; Sód: 3333.94 mg;	Wartość energetyczna: 2072.18 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 322.24 g; W tym cukry: 76.96 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 7.50 g; WW: 29.92 Por; Ener z B.: 18.35 %; Ener z W.: 62.20 %; Ener. z T.: 22.79 %; Potas: 3275.62 mg; Sód: 2995.77 mg;	Wartość energetyczna: 2102.64 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 333.63 g; W tym cukry: 94.07 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 7.36 g; WW: 30.58 Por; Ener z B.: 17.12 %; Ener z W.: 63.47 %; Ener. z T.: 23.94 %; Potas: 3274.88 mg; Sód: 2937.92 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,)
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u> ,)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u> ,) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos ziolowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL</u> ,)
	PN		

2026-07-20 poniedziałek		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
		Wartość energetyczna: 2071.37 kcal; Białko ogółem: 73.52 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 353.22 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 7.48 g; WW: 32.46 Por; Ener z B.: 14.20 %; Ener z W.: 68.21 %; Ener. z T.: 21.51 %; Potas: 3354.96 mg; Sód: 2988.52 mg;	Wartość energetyczna: 1753.05 kcal; Białko ogółem: 52.81 g; Tłuszcz: 44.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 304.60 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 6.45 g; WW: 28.04 Por; Ener z B.: 12.05 %; Ener z W.: 69.50 %; Ener. z T.: 22.59 %; Potas: 2351.78 mg; Sód: 2584.64 mg;
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>)
		II ŚN	Banan 150 g
2026-07-21 wtorek	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z marchewką* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-07-21 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2386.08 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 388.03 g; W tym cukry: 88.37 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 7.44 g; WW: 36.59 Por; Ener z B.: 15.43 %; Ener z W.: 65.05 %; Ener. z T.: 17.59 %; Potas: 3233.23 mg; Sód: 2975.01 mg;	Wartość energetyczna: 1897.33 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 39.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 318.22 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 6.64 g; WW: 30.01 Por; Ener z B.: 16.98 %; Ener z W.: 67.09 %; Ener. z T.: 18.79 %; Potas: 2413.37 mg; Sód: 2656.80 mg;
2026-07-22 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</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>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)
	III ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g

SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna		SIE- SOK Biegunkowa	
2026-07-22 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, 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>) 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2207.87 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 363.89 g; W tym cukry: 106.46 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 7.57 g; WW: 34.30 Por; Ener z B.: 14.44 %; Ener z W.: 65.92 %; Ener. z T.: 22.51 %; Potas: 3268.89 mg; Sód: 3026.58 mg;	Wartość energetyczna: 1799.06 kcal; Białko ogółem: 58.51 g; Tłuszcz: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 309.85 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 6.89 g; WW: 28.88 Por; Ener z B.: 13.01 %; Ener z W.: 68.89 %; Ener. z T.: 21.70 %; Potas: 2243.27 mg; Sód: 2759.89 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> ,)
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u> ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ryż na sypko 180 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Schab gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Masłanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Kolacja	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> ,)	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> ,)
	PN		

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-07-23 czwartek		Wartość energetyczna: 2289.09 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 363.53 g; W tym cukry: 74.50 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 6.02 g; WW: 34.28 Por; Ener z B.: 14.96 %; Ener z W.: 63.52 %; Ener. z T.: 24.48 %; Potas: 2934.85 mg; Sód: 2410.37 mg;	Wartość energetyczna: 2084.80 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 356.54 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 8.45 g; WW: 33.22 Por; Ener z B.: 15.79 %; Ener z W.: 68.41 %; Ener. z T.: 19.69 %; Potas: 2495.35 mg; Sód: 3375.61 mg;
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Arbuz 100 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
2026-07-24 piątek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-07-24 piątek	PN		
		Wartość energetyczna: 2397.70 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 366.44 g; W tym cukry: 116.61 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 6.52 g; WW: 34.72 Por; Ener z B.: 17.85 %; Ener z W.: 61.13 %; Ener. z T.: 23.58 %; Potas: 3766.35 mg; Sód: 2605.03 mg;	Wartość energetyczna: 1837.12 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 42.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; W tym cukry: 49.03 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 7.28 g; WW: 28.27 Por; Ener z B.: 16.77 %; Ener z W.: 65.89 %; Ener. z T.: 20.94 %; Potas: 2175.61 mg; Sód: 2911.74 mg;
2026-07-25 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ,)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (_ <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 JĘCZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> ,)	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-07-25 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> .) Pasta z brokuła * 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> .)
	PN		
2026-07-26 niedziela		Wartość energetyczna: 2269.86 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 375.30 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 7.79 g; WW: 34.92 Por; Ener z B.: 14.08 %; Ener z W.: 66.14 %; Ener. z T.: 23.10 %; Potas: 3147.27 mg; Sód: 3120.58 mg;	Wartość energetyczna: 1934.79 kcal; Białko ogółem: 62.14 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 323.64 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 7.21 g; WW: 30.05 Por; Ener z B.: 12.85 %; Ener z W.: 66.91 %; Ener. z T.: 24.07 %; Potas: 2145.51 mg; Sód: 2892.26 mg;
	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II i ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u> .) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

2026-07-26 niedziela		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna 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 wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2050.75 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 329.15 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 7.33 g; WW: 30.58 Por; Ener z B.: 17.54 %; Ener z W.: 64.20 %; Ener. z T.: 21.71 %; Potas: 3064.52 mg; Sód: 2929.99 mg;	Wartość energetyczna: 1710.82 kcal; Białko ogółem: 68.40 g; Tłuszcz: 39.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 287.14 g; W tym cukry: 50.34 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 8.25 g; WW: 26.69 Por; Ener z B.: 15.99 %; Ener z W.: 67.14 %; Ener. z T.: 20.75 %; Potas: 2152.51 mg; Sód: 3302.25 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,