

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-27 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Ogórek świeży 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Ogórek świeży 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 40 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa 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% tł 5 g Szynekowa 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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 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>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 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>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2076.85 kcal; Białko ogółem: 62.74 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 371.76 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 6.55 g; WW: 34.14 Por; Ener z B.: 12.08 %; Ener z W.: 71.60 %; Ener. z T.: 20.82 %; Potas: 2675.82 mg; Sód: 2623.20 mg;	Wartość energetyczna: 2130.62 kcal; Białko ogółem: 64.52 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 376.92 g; W tym cukry: 84.71 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 6.17 g; WW: 35.24 Por; Ener z B.: 12.11 %; Ener z W.: 70.76 %; Ener. z T.: 20.25 %; Potas: 2809.52 mg; Sód: 2476.76 mg;	Wartość energetyczna: 2317.44 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 417.57 g; W tym cukry: 94.05 g; Błonnik pok.: 55.72 g; Sól: 8.03 g; WW: 36.16 Por; Ener z B.: 13.74 %; Ener z W.: 72.07 %; Ener. z T.: 23.74 %; Potas: 3816.47 mg; Sód: 3189.43 mg;	Wartość energetyczna: 1899.45 kcal; Białko ogółem: 68.16 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 324.09 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 6.95 g; WW: 30.08 Por; Ener z B.: 14.35 %; Ener z W.: 68.25 %; Ener. z T.: 21.32 %; Potas: 2309.45 mg; Sód: 2785.28 mg;	Wartość energetyczna: 2067.53 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 364.90 g; W tym cukry: 36.31 g; Błonnik pok.: 53.82 g; Sól: 8.74 g; WW: 31.02 Por; Ener z B.: 17.20 %; Ener z W.: 70.60 %; Ener. z T.: 22.30 %; Potas: 3609.78 mg; Sód: 3490.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 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% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Mizeria 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Mizeria 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 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>) 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 razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 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 JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1874.68 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 286.56 g; W tym cukry: 58.35 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 6.56 g; WW: 26.28 Por; Ener z B.: 18.55 %; Ener z W.: 61.14 %; Ener z T.: 24.80 %; Potas: 3060.05 mg; Sód: 2605.94 mg;	Wartość energetyczna: 1929.13 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 292.45 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 6.34 g; WW: 27.38 Por; Ener z B.: 18.98 %; Ener z W.: 60.64 %; Ener. z T.: 23.54 %; Potas: 3076.05 mg; Sód: 2520.38 mg;	Wartość energetyczna: 2174.01 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 343.71 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 44.19 g; Sól: 7.92 g; WW: 29.84 Por; Ener z B.: 18.40 %; Ener z W.: 63.24 %; Ener. z T.: 27.57 %; Potas: 4119.06 mg; Sód: 3147.92 mg;	Wartość energetyczna: 1614.69 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz: 39.97 g; Kw. tł. nasy.: 9.64 g; Węglowodany ogółem: 252.07 g; W tym cukry: 29.32 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 5.54 g; WW: 23.57 Por; Ener z B.: 18.76 %; Ener z W.: 62.45 %; Ener. z T.: 22.28 %; Potas: 2364.87 mg; Sód: 2197.86 mg;	Wartość energetyczna: 1874.46 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 316.08 g; W tym cukry: 30.78 g; Błonnik pok.: 43.95 g; Sól: 7.25 g; WW: 27.22 Por; Ener z B.: 18.34 %; Ener z W.: 67.45 %; Ener. z T.: 25.82 %; Potas: 3478.11 mg; Sód: 2870.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-02 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	
2026-07-29 środa	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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL.</u>)	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL.</u>)	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 40 g
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2267.38 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 372.38 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 7.15 g; WW: 33.85 Por; Ener z B.: 15.99 %; Ener z W.: 65.69 %; Ener. z T.: 23.15 %; Potas: 3410.58 mg; Sód: 2853.56 mg;	Wartość energetyczna: 2203.05 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 357.40 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 6.35 g; WW: 33.38 Por; Ener z B.: 16.65 %; Ener z W.: 64.89 %; Ener. z T.: 21.68 %; Potas: 3393.40 mg; Sód: 2544.28 mg;	Wartość energetyczna: 2453.16 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 417.49 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 53.95 g; Sól: 8.76 g; WW: 36.32 Por; Ener z B.: 17.18 %; Ener z W.: 68.07 %; Ener. z T.: 23.79 %; Potas: 4463.26 mg; Sód: 3498.15 mg;	Wartość energetyczna: 1946.12 kcal; Białko ogółem: 76.61 g; Tłuszcz: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 10.23 g; Węglowodany ogółem: 333.76 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 7.02 g; WW: 31.10 Por; Ener z B.: 15.75 %; Ener z W.: 68.60 %; Ener. z T.: 19.37 %; Potas: 2697.13 mg; Sód: 2810.48 mg;	Wartość energetyczna: 2201.59 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 395.03 g; W tym cukry: 40.14 g; Błonnik pok.: 52.94 g; Sól: 9.75 g; WW: 34.18 Por; Ener z B.: 16.64 %; Ener z W.: 71.77 %; Ener. z T.: 23.72 %; Potas: 3766.99 mg; Sód: 3888.45 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-30 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztecik z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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>) Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztecik z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 130 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 130 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g
	PN			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA SIEDLCE

2026-07-30 czwartek	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
	Wartość energetyczna: 2236.64 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 357.30 g; W tym cukry: 62.23 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.47 g; WW: 32.80 Por; Ener z B.: 14.42 %; Ener z W.: 63.90 %; Ener. z T.: 26.23 %; Potas: 3084.06 mg; Sód: 2583.68 mg;	Wartość energetyczna: 1998.81 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 16.33 g; Sól: 6.44 g; WW: 30.50 Por; Ener z B.: 15.68 %; Ener z W.: 64.13 %; Ener. z T.: 22.53 %; Potas: 2324.60 mg; Sód: 2579.22 mg;	Wartość energetyczna: 2477.98 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 406.21 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 48.87 g; Sól: 7.68 g; WW: 35.82 Por; Ener z B.: 14.73 %; Ener z W.: 65.57 %; Ener. z T.: 27.65 %; Potas: 4082.30 mg; Sód: 3116.57 mg;	Wartość energetyczna: 1758.21 kcal; Białko ogółem: 67.56 g; Tłuszcz: 41.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.78 g; Węglowodany ogółem: 291.92 g; W tym cukry: 37.79 g; Błonnik pok.: 16.14 g; Sól: 6.68 g; WW: 27.63 Por; Ener z B.: 15.37 %; Ener z W.: 66.41 %; Ener. z T.: 21.03 %; Potas: 1738.37 mg; Sód: 2674.19 mg;	Wartość energetyczna: 2040.75 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 53.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 30.41 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 8.74 g; WW: 31.46 Por; Ener z B.: 15.93 %; Ener z W.: 69.97 %; Ener. z T.: 23.65 %; Potas: 2861.91 mg; Sód: 3490.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dodat. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Ogórek świeży 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 40 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g	
		Wartość energetyczna: 2234.31 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 6.30 g; WW: 31.16 Por; Ener z B.: 16.59 %; Ener z W.: 60.57 %; Ener. z T.: 26.76 %; Potas: 3144.71 mg; Sód: 2509.05 mg;	Wartość energetyczna: 2173.06 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 346.81 g; W tym cukry: 88.44 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 6.25 g; WW: 32.42 Por; Ener z B.: 17.17 %; Ener z W.: 63.84 %; Ener. z T.: 21.98 %; Potas: 3156.71 mg; Sód: 2491.04 mg;	Wartość energetyczna: 2318.51 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 366.99 g; W tym cukry: 55.36 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sól: 7.61 g; WW: 32.25 Por; Ener z B.: 18.53 %; Ener z W.: 63.31 %; Ener. z T.: 26.70 %; Potas: 3969.93 mg; Sód: 3029.13 mg;	Wartość energetyczna: 1840.23 kcal; Białko ogółem: 74.78 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 308.06 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 6.80 g; WW: 28.48 Por; Ener z B.: 16.25 %; Ener z W.: 66.96 %; Ener. z T.: 22.46 %; Potas: 2526.80 mg; Sód: 2714.16 mg;	Wartość energetyczna: 2001.97 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 343.89 g; W tym cukry: 34.75 g; Błonnik pok.: 45.90 g; Sól: 8.86 g; WW: 29.68 Por; Ener z B.: 17.41 %; Ener z W.: 68.71 %; Ener. z T.: 25.97 %; Potas: 3480.28 mg; Sód: 3531.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-02 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
2026-08-01 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pasta z cukinii i marchewki 40 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>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z cukinii i marchewki 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z cukinii i marchewki 40 g	Platki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z cukinii i marchewki 40 g	Platki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z cukinii i marchewki 40 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotka 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-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Sałata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałata zielona 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2102.34 kcal; Białko ogółem: 63.85 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 340.65 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 8.52 g; WW: 31.29 Por; Ener z B.: 12.15 %; Ener z W.: 64.81 %; Ener. z T.: 27.52 %; Potas: 2661.60 mg; Sód: 3389.39 mg;	Wartość energetyczna: 1996.02 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 338.58 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 7.19 g; WW: 31.83 Por; Ener z B.: 14.45 %; Ener z W.: 67.85 %; Ener. z T.: 20.99 %; Potas: 2824.06 mg; Sód: 2884.79 mg;	Wartość energetyczna: 2236.37 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 387.76 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 53.39 g; Sól: 9.26 g; WW: 33.41 Por; Ener z B.: 14.71 %; Ener z W.: 69.36 %; Ener. z T.: 25.11 %; Potas: 3868.54 mg; Sód: 3702.00 mg;	Wartość energetyczna: 1722.19 kcal; Białko ogółem: 59.05 g; Tłuszcz: 36.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.29 g; Węglowodany ogółem: 315.62 g; W tym cukry: 47.75 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 6.81 g; WW: 29.49 Por; Ener z B.: 13.72 %; Ener z W.: 73.31 %; Ener. z T.: 18.92 %; Potas: 2247.12 mg; Sód: 2732.51 mg;	Wartość energetyczna: 1965.54 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; W tym cukry: 38.01 g; Błonnik pok.: 53.39 g; Sól: 8.91 g; WW: 31.07 Por; Ener z B.: 14.06 %; Ener z W.: 74.23 %; Ener. z T.: 24.02 %; Potas: 3291.60 mg; Sód: 3560.91 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-02 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
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Kalarepa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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>) Kalarepa 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wodzie 300 ml (<u>GLU JECZ.</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% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wodzie 300 ml (<u>GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Kalarepa 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g		<u>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</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>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) 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% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g
PN			Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)		<u>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1769.35 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 42.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 284.84 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 6.32 g; WW: 26.35 Por; Ener z B.: 18.73 %; Ener z W.: 64.39 %; Ener. z T.: 21.39 %; Potas: 2876.83 mg; Sód: 2519.24 mg;	Wartość energetyczna: 1846.46 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 293.04 g; W tym cukry: 60.68 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 6.42 g; WW: 27.20 Por; Ener z B.: 18.51 %; Ener z W.: 63.48 %; Ener. z T.: 21.50 %; Potas: 3099.23 mg; Sód: 2558.60 mg;	Wartość energetyczna: 2019.79 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 328.10 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 7.90 g; WW: 28.84 Por; Ener z B.: 19.58 %; Ener z W.: 64.98 %; Ener. z T.: 23.91 %; Potas: 3732.98 mg; Sód: 3146.47 mg;	Wartość energetyczna: 1771.57 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 277.33 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 6.76 g; WW: 25.55 Por; Ener z B.: 18.28 %; Ener z W.: 62.62 %; Ener. z T.: 22.99 %; Potas: 2781.95 mg; Sód: 2689.01 mg;	Wartość energetyczna: 2009.36 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 332.39 g; W tym cukry: 38.83 g; Błonnik pok.: 48.21 g; Sól: 8.59 g; WW: 28.29 Por; Ener z B.: 18.63 %; Ener z W.: 66.17 %; Ener. z T.: 25.77 %; Potas: 3924.94 mg; Sód: 3410.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-27 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 40 g
	II ŚN					
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 130 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml				
	PD	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g				Jabłko 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 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>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2466.14 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 427.99 g; W tym cukry: 101.65 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 7.59 g; WW: 39.84 Por; Ener z B.: 13.31 %; Ener z W.: 69.42 %; Ener. z T.: 20.57 %; Potas: 3105.70 mg; Sód: 3041.32 mg;	Wartość energetyczna: 2005.92 kcal; Białko ogółem: 65.98 g; Tłuszcz: 39.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 358.85 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 4.91 g; WW: 33.79 Por; Ener z B.: 13.16 %; Ener z W.: 71.56 %; Ener. z T.: 17.88 %; Potas: 2942.67 mg; Sód: 1976.76 mg;	Wartość energetyczna: 2120.21 kcal; Białko ogółem: 63.94 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 374.75 g; W tym cukry: 83.36 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 6.16 g; WW: 35.08 Por; Ener z B.: 12.06 %; Ener z W.: 70.70 %; Ener. z T.: 20.30 %; Potas: 2668.97 mg; Sód: 2472.74 mg;	Wartość energetyczna: 2205.37 kcal; Białko ogółem: 65.13 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 394.94 g; W tym cukry: 98.90 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 6.19 g; WW: 36.72 Por; Ener z B.: 11.81 %; Ener z W.: 71.63 %; Ener. z T.: 19.79 %; Potas: 2959.48 mg; Sód: 2482.57 mg;	Wartość energetyczna: 2353.25 kcal; Białko ogółem: 70.00 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 424.47 g; W tym cukry: 124.25 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 6.78 g; WW: 39.11 Por; Ener z B.: 11.90 %; Ener z W.: 72.15 %; Ener. z T.: 20.14 %; Potas: 3160.75 mg; Sód: 2714.86 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Filet z kurczaka gotowany rozdrobniony 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Mizeria 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)				Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 40 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2078.81 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 316.66 g; W tym cukry: 74.11 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 6.38 g; WW: 29.49 Por; Ener z B.: 19.25 %; Ener z W.: 60.93 %; Ener z T.: 22.99 %; Potas: 3335.88 mg; Sód: 2533.71 mg;	Wartość energetyczna: 1744.08 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 36.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 280.22 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 5.90 g; WW: 26.13 Por; Ener z B.: 19.86 %; Ener z W.: 64.27 %; Ener. z T.: 18.97 %; Potas: 3272.94 mg; Sód: 2356.89 mg;	Wartość energetyczna: 1915.90 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 295.91 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 6.08 g; WW: 27.53 Por; Ener z B.: 17.95 %; Ener z W.: 61.78 %; Ener. z T.: 23.56 %; Potas: 3050.61 mg; Sód: 2423.89 mg;	Wartość energetyczna: 2004.13 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g; W tym cukry: 72.37 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 6.35 g; WW: 28.88 Por; Ener z B.: 18.39 %; Ener z W.: 61.99 %; Ener. z T.: 22.93 %; Potas: 3277.05 mg; Sód: 2523.38 mg;	Wartość energetyczna: 2119.10 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 6.81 g; WW: 29.92 Por; Ener z B.: 17.12 %; Ener z W.: 61.60 %; Ener. z T.: 24.14 %; Potas: 3274.32 mg; Sód: 2703.41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-07-29 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL,</u>) Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL,</u>) Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL,</u>) Powidła śliwkowe 25 g	
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g		
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa rozdrobniona 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 40 g	
	PN						
		Wartość energetyczna: 2557.66 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 411.79 g; W tym cukry: 110.57 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 7.55 g; WW: 38.64 Por; Ener z B.: 16.27 %; Ener z W.: 64.40 %; Ener. z T.: 22.31 %; Potas: 4253.95 mg; Sód: 3022.21 mg;	Wartość energetyczna: 2182.78 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 363.07 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 5.47 g; WW: 34.24 Por; Ener z B.: 17.73 %; Ener z W.: 66.53 %; Ener. z T.: 18.53 %; Potas: 3566.51 mg; Sód: 2198.55 mg;	Wartość energetyczna: 2173.41 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 349.26 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 5.51 g; WW: 33.08 Por; Ener z B.: 17.13 %; Ener z W.: 64.28 %; Ener. z T.: 21.11 %; Potas: 3173.86 mg; Sód: 2211.55 mg;	Wartość energetyczna: 2371.31 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 403.50 g; W tym cukry: 107.54 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 6.40 g; WW: 37.36 Por; Ener z B.: 15.65 %; Ener z W.: 68.06 %; Ener. z T.: 19.90 %; Potas: 3959.17 mg; Sód: 2560.42 mg;	Wartość energetyczna: 2552.76 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 441.26 g; W tym cukry: 126.01 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 7.10 g; WW: 40.59 Por; Ener z B.: 15.33 %; Ener z W.: 69.14 %; Ener. z T.: 19.97 %; Potas: 4380.32 mg; Sód: 2833.52 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-30 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor b/skórki 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej mielona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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>) Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 40 g
	II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 200 ml (<u>MLE</u>)				Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej mielona 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 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g
	PN					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA SIEDLCE

2026-07-30 czwartek	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
	Wartość energetyczna: 2243.78 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 7.69 g; WW: 33.71 Por; Ener z B.: 16.57 %; Ener z W.: 63.48 %; Ener. z T.: 22.26 %; Potas: 2898.93 mg; Sód: 3077.58 mg;	Wartość energetyczna: 2006.13 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 42.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 14.42 g; Sól: 5.65 g; WW: 31.95 Por; Ener z B.: 16.81 %; Ener z W.: 66.22 %; Ener. z T.: 18.87 %; Potas: 2508.91 mg; Sód: 2271.88 mg;	Wartość energetyczna: 2026.18 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 42.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 317.09 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 11.44 g; Sól: 5.90 g; WW: 30.73 Por; Ener z B.: 19.92 %; Ener z W.: 62.60 %; Ener. z T.: 19.08 %; Potas: 2361.74 mg; Sód: 2370.65 mg;	Wartość energetyczna: 2284.75 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 359.44 g; W tym cukry: 73.93 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 5.91 g; WW: 33.61 Por; Ener z B.: 14.73 %; Ener z W.: 62.93 %; Ener. z T.: 25.11 %; Potas: 2903.06 mg; Sód: 2369.42 mg;	Wartość energetyczna: 2434.69 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 387.54 g; W tym cukry: 81.77 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 6.77 g; WW: 35.85 Por; Ener z B.: 14.98 %; Ener z W.: 63.67 %; Ener. z T.: 25.10 %; Potas: 3354.20 mg; Sód: 2709.42 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-07-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)			Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 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>) Ogórek świeży 40 g
	PN				
Wartość energetyczna: 2213.30 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 343.78 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.27 g; WW: 32.13 Por; Ener z B.: 18.37 %; Ener z W.: 62.13 %; Ener. z T.: 22.42 %; Potas: 3217.30 mg; Sód: 2501.08 mg;		Wartość energetyczna: 2032.44 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 36.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 346.63 g; W tym cukry: 90.21 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 5.94 g; WW: 32.80 Por; Ener z B.: 18.07 %; Ener z W.: 68.22 %; Ener. z T.: 16.38 %; Potas: 3190.46 mg; Sód: 2378.04 mg;		Wartość energetyczna: 2095.90 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 327.86 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 6.24 g; WW: 30.85 Por; Ener z B.: 17.66 %; Ener z W.: 62.57 %; Ener. z T.: 22.52 %; Potas: 2937.62 mg; Sód: 2487.50 mg;	
Wartość energetyczna: 2250.53 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 365.88 g; W tym cukry: 102.60 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 6.26 g; WW: 34.27 Por; Ener z B.: 16.65 %; Ener z W.: 65.03 %; Ener. z T.: 21.24 %; Potas: 3228.40 mg; Sód: 2497.46 mg;		Wartość energetyczna: 2367.27 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 361.75 g; W tym cukry: 96.01 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 6.52 g; WW: 33.46 Por; Ener z B.: 16.11 %; Ener z W.: 61.13 %; Ener. z T.: 26.52 %; Potas: 3199.70 mg; Sód: 2598.39 mg;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-08-01 sobota	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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 40 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 40 g	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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 40 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-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 niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 40 g
	II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () rozdrobniona 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g
	PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>)				Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Sałata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) 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>) Sałata zielona 10 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2215.02 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g; W tym cukry: 91.73 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 7.69 g; WW: 34.33 Por; Ener z B.: 15.45 %; Ener z W.: 66.17 %; Ener. z T.: 21.54 %; Potas: 3391.56 mg; Sód: 3078.29 mg;	Wartość energetyczna: 1816.12 kcal; Białko ogółem: 71.80 g; Tłuszcz: 38.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 308.61 g; W tym cukry: 68.95 g; Błonnik pok.: 17.74 g; Sól: 5.74 g; WW: 29.22 Por; Ener z B.: 15.81 %; Ener z W.: 67.97 %; Ener. z T.: 18.92 %; Potas: 2934.81 mg; Sód: 2307.99 mg;	Wartość energetyczna: 1970.78 kcal; Białko ogółem: 71.39 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 6.93 g; WW: 31.62 Por; Ener z B.: 14.49 %; Ener z W.: 68.09 %; Ener. z T.: 20.66 %; Potas: 2682.93 mg; Sód: 2779.64 mg;	Wartość energetyczna: 2071.02 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz: 47.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 356.73 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 7.20 g; WW: 33.33 Por; Ener z B.: 14.05 %; Ener z W.: 68.90 %; Ener. z T.: 20.49 %; Potas: 3025.06 mg; Sód: 2887.79 mg;	Wartość energetyczna: 2251.34 kcal; Białko ogółem: 71.05 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 368.20 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 8.84 g; WW: 33.79 Por; Ener z B.: 12.62 %; Ener z W.: 65.42 %; Ener. z T.: 26.34 %; Potas: 3162.60 mg; Sód: 3512.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 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>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Kalarepa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Schab duszony rozdrobniony 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)					Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</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>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</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>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	
PN							
	Wartość energetyczna: 2060.92 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; W tym cukry: 88.54 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 6.61 g; WW: 30.43 Por; Ener z B.: 17.92 %; Ener z W.: 63.84 %; Ener. z T.: 21.65 %; Potas: 3367.00 mg; Sód: 2632.23 mg;	Wartość energetyczna: 1859.76 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 36.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 304.72 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 5.63 g; WW: 28.65 Por; Ener z B.: 19.65 %; Ener z W.: 65.54 %; Ener. z T.: 17.80 %; Potas: 3288.38 mg; Sód: 2250.60 mg;	Wartość energetyczna: 1819.01 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 43.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 287.12 g; W tym cukry: 59.25 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.39 g; WW: 26.68 Por; Ener z B.: 18.56 %; Ener z W.: 63.14 %; Ener. z T.: 21.75 %; Potas: 2949.02 mg; Sód: 2550.15 mg;	Wartość energetyczna: 1995.40 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 317.18 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 6.17 g; WW: 30.20 Por; Ener z B.: 18.29 %; Ener z W.: 63.58 %; Ener. z T.: 20.72 %; Potas: 3045.44 mg; Sód: 2460.98 mg;	Wartość energetyczna: 2045.75 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 337.55 g; W tym cukry: 95.69 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.56 g; WW: 31.31 Por; Ener z B.: 17.62 %; Ener z W.: 66.00 %; Ener. z T.: 20.54 %; Potas: 3361.77 mg; Sód: 2610.91 mg;		

SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna		SIE- SOK Biegunkowa	
2026-07-27 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ</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	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 130 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>)
PN			
	Wartość energetyczna: 2407.02 kcal; Białko ogółem: 71.79 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 429.63 g; W tym cukry: 124.26 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 6.41 g; WW: 40.20 Por; Ener z B.: 11.93 %; Ener z W.: 71.40 %; Ener. z T.: 19.65 %; Potas: 3294.46 mg; Sód: 2568.42 mg;	Wartość energetyczna: 1766.08 kcal; Białko ogółem: 69.66 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 298.94 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 6.98 g; WW: 27.65 Por; Ener z B.: 15.78 %; Ener z W.: 67.71 %; Ener. z T.: 20.56 %; Potas: 1975.07 mg; Sód: 2785.99 mg;	

SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna		SIE- SOK Biegunkowa	
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
	PN		
		Wartość energetyczna: 2147.13 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 328.10 g; W tym cukry: 72.37 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 6.50 g; WW: 30.63 Por; Ener z B.: 17.62 %; Ener z W.: 61.12 %; Ener. z T.: 22.97 %; Potas: 3277.05 mg; Sód: 2583.38 mg;	Wartość energetyczna: 1687.31 kcal; Białko ogółem: 74.12 g; Tłuszcz: 29.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; W tym cukry: 49.99 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 7.27 g; WW: 27.37 Por; Ener z B.: 17.57 %; Ener z W.: 71.14 %; Ener. z T.: 15.88 %; Potas: 3187.49 mg; Sód: 2902.58 mg;

SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna		SIE- SOK Biegunkowa	
2026-07-29 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL.</u>) Dżem 25 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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 i ŚN	Banan 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)
PN			
Wartość energetyczna: 2523.35 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 420.56 g; W tym cukry: 119.82 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 6.58 g; WW: 39.48 Por; Ener z B.: 15.83 %; Ener z W.: 66.67 %; Ener. z T.: 20.52 %; Potas: 4269.70 mg; Sód: 2634.38 mg;		Wartość energetyczna: 1939.78 kcal; Białko ogółem: 63.99 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 344.46 g; W tym cukry: 61.76 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 6.65 g; WW: 32.65 Por; Ener z B.: 13.20 %; Ener z W.: 71.03 %; Ener. z T.: 20.84 %; Potas: 2259.46 mg; Sód: 2665.17 mg;	

2026-07-30 czwartek

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
Śniadanie		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</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>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab gotowany 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 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 niejadalnej 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 40 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 niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)
PN			

2026-07-30 czwartek	SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
	Wartość energetyczna: 2204.74 kcal; Bialko ogółem: 86.87 g; Tluszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 354.74 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 6.74 g; WW: 33.58 Por; Ener z B.: 15.76 %; Ener z W.: 64.36 %; Ener. z T.: 22.22 %; Potas: 2898.93 mg; Sód: 2699.82 mg;	Wartość energetyczna: 1952.09 kcal; Bialko ogółem: 85.34 g; Tluszcz: 38.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; W tym cukry: 31.74 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 7.76 g; WW: 31.49 Por; Ener z B.: 17.49 %; Ener z W.: 67.63 %; Ener. z T.: 17.82 %; Potas: 1544.50 mg; Sód: 3108.75 mg;

SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna		SIE- SOK Biegunkowa	
2026-07-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2306.02 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 370.24 g; W tym cukry: 98.63 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 6.47 g; WW: 34.73 Por; Ener z B.: 16.64 %; Ener z W.: 64.22 %; Ener. z T.: 22.01 %; Potas: 3211.70 mg; Sód: 2580.38 mg;	Wartość energetyczna: 1640.94 kcal; Białko ogółem: 63.74 g; Tłuszcz: 29.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 294.80 g; W tym cukry: 68.87 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 6.60 g; WW: 27.54 Por; Ener z B.: 15.54 %; Ener z W.: 71.86 %; Ener. z T.: 16.41 %; Potas: 2325.28 mg; Sód: 2643.35 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-08-01 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z cukinii i marchewki 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLUPSZ, SEL.</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>) Ryż na sypko 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)
PN			
		Wartość energetyczna: 2145.02 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 366.13 g; W tym cukry: 91.73 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 7.51 g; WW: 34.33 Por; Ener z B.: 14.79 %; Ener z W.: 68.28 %; Ener. z T.: 20.20 %; Potas: 3325.06 mg; Sód: 3007.79 mg;	Wartość energetyczna: 1978.22 kcal; Białko ogółem: 60.73 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; W tym cukry: 59.79 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.07 g; WW: 31.87 Por; Ener z B.: 12.28 %; Ener z W.: 70.01 %; Ener. z T.: 21.92 %; Potas: 2463.06 mg; Sód: 2832.25 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 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>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
	PN		
		Wartość energetyczna: 2122.86 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; W tym cukry: 100.23 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 6.66 g; WW: 32.17 Por; Ener z B.: 17.47 %; Ener z W.: 65.15 %; Ener. z T.: 20.66 %; Potas: 3584.16 mg; Sód: 2650.26 mg;	Wartość energetyczna: 1738.54 kcal; Białko ogółem: 64.48 g; Tłuszcz: 40.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 296.42 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 7.50 g; WW: 27.28 Por; Ener z B.: 14.84 %; Ener z W.: 68.20 %; Ener. z T.: 21.01 %; Potas: 2333.78 mg; Sód: 2992.86 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,