

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-09 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
2026-08-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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>) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 130 g
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la fromage z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-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>) Sałata 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2165.49 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 362.72 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 6.53 g; WW: 33.48 Por; Ener z B.: 16.09 %; Ener z W.: 67.00 %; Ener. z T.: 21.25 %; Potas: 2527.93 mg; Sód: 2599.62 mg;	Wartość energetyczna: 2095.76 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 6.15 g; WW: 32.82 Por; Ener z B.: 16.09 %; Ener z W.: 66.20 %; Ener. z T.: 20.52 %; Potas: 2236.06 mg; Sód: 2456.01 mg;	Wartość energetyczna: 2412.61 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 400.22 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 52.52 g; Sól: 7.52 g; WW: 34.77 Por; Ener z B.: 17.37 %; Ener z W.: 66.35 %; Ener. z T.: 24.31 %; Potas: 3700.71 mg; Sód: 2994.02 mg;	Wartość energetyczna: 1972.50 kcal; Białko ogółem: 73.21 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 6.98 g; WW: 30.42 Por; Ener z B.: 14.85 %; Ener z W.: 66.75 %; Ener. z T.: 22.28 %; Potas: 2263.73 mg; Sód: 2791.40 mg;	Wartość energetyczna: 2336.21 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 409.92 g; W tym cukry: 56.13 g; Błonnik pok.: 60.54 g; Sól: 9.28 g; WW: 34.82 Por; Ener z B.: 15.00 %; Ener z W.: 70.18 %; Ener. z T.: 25.08 %; Potas: 3958.47 mg; Sód: 3697.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-09 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
2026-08-04 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) 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>)	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>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) 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>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL,</u>)
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g
	Wartość energetyczna: 2260.62 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 342.36 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 7.62 g; WW: 31.75 Por; Ener z B.: 15.12 %; Ener z W.: 60.58 %; Ener. z T.: 28.24 %; Potas: 2850.93 mg; Sód: 3045.93 mg;	Wartość energetyczna: 2122.92 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 343.70 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 6.21 g; WW: 32.43 Por; Ener z B.: 17.25 %; Ener z W.: 64.76 %; Ener. z T.: 20.85 %; Potas: 3114.92 mg; Sód: 2482.52 mg;	Wartość energetyczna: 2369.28 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 386.64 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 50.51 g; Sól: 8.89 g; WW: 33.61 Por; Ener z B.: 17.21 %; Ener z W.: 65.28 %; Ener. z T.: 25.75 %; Potas: 3951.66 mg; Sód: 3552.64 mg;	Wartość energetyczna: 1827.91 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 34.76 g; Kw. tł. nasy.: 9.44 g; Węglowodany ogółem: 318.36 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 7.05 g; WW: 29.69 Por; Ener z B.: 16.93 %; Ener z W.: 69.67 %; Ener. z T.: 17.11 %; Potas: 2528.13 mg; Sód: 2820.32 mg;	Wartość energetyczna: 2095.24 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 365.16 g; W tym cukry: 38.84 g; Błonnik pok.: 52.15 g; Sól: 9.38 g; WW: 31.19 Por; Ener z B.: 16.88 %; Ener z W.: 69.71 %; Ener. z T.: 23.14 %; Potas: 3498.15 mg; Sód: 3746.08 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-09 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
2026-08-05 środa	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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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 Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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 Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 40 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<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>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Rzodkiew biała 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Rzodkiew biała 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa 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 Szynkowa 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 1941.13 kcal; Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 308.92 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 7.17 g; WW: 28.54 Por; Ener z B.: 16.85 %; Ener z W.: 63.66 %; Ener. z T.: 23.98 %; Potas: 2974.25 mg; Sód: 2864.04 mg;	Wartość energetyczna: 2005.14 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; W tym cukry: 63.98 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 7.24 g; WW: 28.90 Por; Ener z B.: 16.44 %; Ener z W.: 61.92 %; Ener. z T.: 24.94 %; Potas: 3076.46 mg; Sód: 2900.76 mg;	Wartość energetyczna: 2193.34 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 361.83 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sól: 8.46 g; WW: 31.69 Por; Ener z B.: 17.22 %; Ener z W.: 65.99 %; Ener. z T.: 26.81 %; Potas: 4003.15 mg; Sód: 3374.77 mg;	Wartość energetyczna: 1782.14 kcal; Białko ogółem: 69.70 g; Tłuszcz: 46.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g; W tym cukry: 44.28 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 6.99 g; WW: 26.70 Por; Ener z B.: 15.64 %; Ener z W.: 64.85 %; Ener. z T.: 23.41 %; Potas: 2511.06 mg; Sód: 2799.80 mg;	Wartość energetyczna: 1998.00 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; W tym cukry: 36.07 g; Błonnik pok.: 47.26 g; Sól: 8.69 g; WW: 29.34 Por; Ener z B.: 15.94 %; Ener z W.: 68.42 %; Ener. z T.: 27.04 %; Potas: 3543.07 mg; Sód: 3470.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-09 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
2026-08-06 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Pomidor 40 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>)	Platki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW</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 Pomidor 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>)
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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 z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g	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 z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana z/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 Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-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
		Wartość energetyczna: 1866.55 kcal; Białko ogółem: 69.60 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 303.05 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 6.09 g; WW: 27.30 Por; Ener z B.: 14.92 %; Ener z W.: 64.94 %; Ener. z T.: 25.47 %; Potas: 2992.08 mg; Sód: 2443.76 mg;	Wartość energetyczna: 1961.71 kcal; Białko ogółem: 73.61 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 316.26 g; W tym cukry: 58.68 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 6.04 g; WW: 29.08 Por; Ener z B.: 15.01 %; Ener z W.: 64.49 %; Ener. z T.: 24.33 %; Potas: 2933.51 mg; Sód: 2424.89 mg;	Wartość energetyczna: 2197.26 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g; W tym cukry: 50.72 g; Błonnik pok.: 48.67 g; Sól: 7.93 g; WW: 31.89 Por; Ener z B.: 15.56 %; Ener z W.: 67.07 %; Ener. z T.: 26.55 %; Potas: 3946.31 mg; Sód: 3175.10 mg;	Wartość energetyczna: 1773.44 kcal; Białko ogółem: 62.77 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; W tym cukry: 43.16 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 6.96 g; WW: 27.46 Por; Ener z B.: 14.16 %; Ener z W.: 67.53 %; Ener. z T.: 22.66 %; Potas: 2433.17 mg; Sód: 2788.83 mg;	Wartość energetyczna: 2014.09 kcal; Białko ogółem: 74.92 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 353.50 g; W tym cukry: 36.43 g; Błonnik pok.: 51.22 g; Sól: 8.84 g; WW: 30.12 Por; Ener z B.: 14.88 %; Ener z W.: 70.21 %; Ener. z T.: 25.85 %; Potas: 3580.39 mg; Sód: 3533.99 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-09 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
2026-08-07 piątek	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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 40 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 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>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</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 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 mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2246.91 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; W tym cukry: 99.62 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 6.28 g; WW: 32.49 Por; Ener z B.: 15.17 %; Ener z W.: 62.77 %; Ener z T.: 25.86 %; Potas: 3152.79 mg; Sód: 2506.19 mg;	Wartość energetyczna: 2194.84 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 348.29 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 6.62 g; WW: 32.38 Por; Ener z B.: 17.28 %; Ener z W.: 63.47 %; Ener z T.: 22.40 %; Potas: 3366.22 mg; Sód: 2630.47 mg;	Wartość energetyczna: 2260.13 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 362.20 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 44.31 g; Sól: 7.42 g; WW: 31.71 Por; Ener z B.: 18.82 %; Ener z W.: 64.10 %; Ener z T.: 25.92 %; Potas: 4237.61 mg; Sód: 2954.36 mg;	Wartość energetyczna: 1822.70 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 298.42 g; W tym cukry: 57.46 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 7.49 g; WW: 27.39 Por; Ener z B.: 16.71 %; Ener z W.: 65.49 %; Ener z T.: 21.68 %; Potas: 2674.15 mg; Sód: 2979.53 mg;	Wartość energetyczna: 1981.55 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; W tym cukry: 36.52 g; Błonnik pok.: 47.25 g; Sól: 9.39 g; WW: 28.62 Por; Ener z B.: 17.74 %; Ener z W.: 67.54 %; Ener z T.: 25.28 %; Potas: 3696.76 mg; Sód: 3729.09 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-09 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
2026-08-08 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Kalarepa 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Kalarepa 40 g	Płatki jęczminne na wodzie 300 ml (<u>GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczminne na wodzie 300 ml (<u>GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Kalarepa 40 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)		Jabłko 150 g
	Obiad		Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2235.77 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 346.16 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 8.18 g; WW: 31.44 Por; Ener z B.: 14.26 %; Ener z W.: 61.93 %; Ener. z T.: 28.10 %; Potas: 2668.68 mg; Sód: 3236.62 mg;	Wartość energetyczna: 1962.67 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 316.54 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 8.19 g; WW: 29.50 Por; Ener z B.: 15.83 %; Ener z W.: 64.51 %; Ener. z T.: 23.10 %; Potas: 2064.62 mg; Sód: 3278.64 mg;	Wartość energetyczna: 2429.84 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 386.49 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 49.66 g; Sól: 8.46 g; WW: 33.64 Por; Ener z B.: 16.44 %; Ener z W.: 63.62 %; Ener. z T.: 29.42 %; Potas: 3709.36 mg; Sód: 3378.22 mg;	Wartość energetyczna: 1716.94 kcal; Białko ogółem: 63.08 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 293.18 g; W tym cukry: 43.41 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 7.27 g; WW: 27.11 Por; Ener z B.: 14.70 %; Ener z W.: 68.30 %; Ener. z T.: 21.15 %; Potas: 1487.67 mg; Sód: 2907.63 mg;	Wartość energetyczna: 1996.25 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 36.45 g; Błonnik pok.: 48.91 g; Sól: 8.64 g; WW: 29.78 Por; Ener z B.: 15.56 %; Ener z W.: 69.64 %; Ener. z T.: 26.41 %; Potas: 2697.15 mg; Sód: 3444.52 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-09 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
2026-08-09 niedziela	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 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. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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>) Jabłko pieczone 150 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzepa biała 40 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU 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>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) 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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	
		Wartość energetyczna: 2323.10 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 300.64 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 7.92 g; WW: 27.72 Por; Ener z B.: 18.95 %; Ener z W.: 51.77 %; Ener. z T.: 33.12 %; Potas: 3541.89 mg; Sód: 3168.91 mg;	Wartość energetyczna: 2322.58 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 6.73 g; WW: 29.59 Por; Ener z B.: 19.50 %; Ener z W.: 54.36 %; Ener. z T.: 28.72 %; Potas: 3620.89 mg; Sód: 2693.35 mg;	Wartość energetyczna: 2557.46 kcal; Białko ogółem: 123.88 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 353.24 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sól: 9.21 g; WW: 30.83 Por; Ener z B.: 19.38 %; Ener z W.: 55.25 %; Ener. z T.: 33.38 %; Potas: 4570.79 mg; Sód: 3681.52 mg;	Wartość energetyczna: 2022.14 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 291.40 g; W tym cukry: 61.18 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 7.43 g; WW: 27.11 Por; Ener z B.: 19.23 %; Ener z W.: 57.64 %; Ener. z T.: 28.05 %; Potas: 2986.72 mg; Sód: 2974.57 mg;	Wartość energetyczna: 2184.63 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 329.87 g; W tym cukry: 40.86 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sól: 9.14 g; WW: 28.47 Por; Ener z B.: 19.81 %; Ener z W.: 60.40 %; Ener. z T.: 30.75 %; Potas: 4003.17 mg; Sód: 3649.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-09 KUCHNIA SIEDLCE

2026-08-03 poniedziałek

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-08-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40 g	
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)					Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Sałata 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>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Sałata zielona 10 g	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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g	
PN							
	Wartość energetyczna: 2372.16 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 399.58 g; W tym cukry: 118.85 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 6.39 g; WW: 37.79 Por; Ener z B.: 15.44 %; Ener z W.: 67.38 %; Ener. z T.: 19.89 %; Potas: 2720.99 mg; Sód: 2547.68 mg;	Wartość energetyczna: 1953.53 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 31.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 346.53 g; W tym cukry: 81.02 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 5.80 g; WW: 33.15 Por; Ener z B.: 16.87 %; Ener z W.: 70.95 %; Ener. z T.: 14.63 %; Potas: 2264.98 mg; Sód: 2325.67 mg;	Wartość energetyczna: 2171.79 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 62.58 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 7.03 g; WW: 31.78 Por; Ener z B.: 15.51 %; Ener z W.: 62.63 %; Ener. z T.: 25.01 %; Potas: 2667.79 mg; Sód: 2806.83 mg;	Wartość energetyczna: 2170.76 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 365.02 g; W tym cukry: 93.85 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 6.16 g; WW: 34.32 Por; Ener z B.: 15.65 %; Ener z W.: 67.26 %; Ener. z T.: 20.06 %; Potas: 2437.06 mg; Sód: 2459.01 mg;	Wartość energetyczna: 2441.89 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 415.43 g; W tym cukry: 118.98 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 6.76 g; WW: 38.45 Por; Ener z B.: 15.46 %; Ener z W.: 68.05 %; Ener. z T.: 20.55 %; Potas: 3012.86 mg; Sód: 2691.28 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-08-04 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryz na sypko 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) 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>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) 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>)	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>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL,</u>)
	PN					
		Wartość energetyczna: 2362.12 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 380.03 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 7.02 g; WW: 35.75 Por; Ener z B.: 16.56 %; Ener z W.: 64.35 %; Ener. z T.: 20.61 %; Potas: 3315.92 mg; Sód: 2808.40 mg;	Wartość energetyczna: 2080.69 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 343.40 g; W tym cukry: 73.45 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 5.23 g; WW: 32.72 Por; Ener z B.: 18.39 %; Ener z W.: 66.02 %; Ener. z T.: 17.97 %; Potas: 3276.83 mg; Sód: 2097.58 mg;	Wartość energetyczna: 2094.11 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 331.02 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sól: 5.94 g; WW: 31.44 Por; Ener z B.: 15.32 %; Ener z W.: 63.23 %; Ener. z T.: 24.12 %; Potas: 2473.49 mg; Sód: 2377.61 mg;	Wartość energetyczna: 2220.29 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 7.08 g; WW: 33.40 Por; Ener z B.: 16.41 %; Ener z W.: 64.13 %; Ener. z T.: 22.44 %; Potas: 2962.33 mg; Sód: 2836.02 mg;	Wartość energetyczna: 2350.07 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 378.01 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.77 g; WW: 35.00 Por; Ener z B.: 15.68 %; Ener z W.: 64.34 %; Ener. z T.: 22.74 %; Potas: 3118.42 mg; Sód: 3102.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-08-05 środa	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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ,</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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 60 g (<u>SOJ,</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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 40 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g				Jabłko 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<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>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) 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>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody mielony 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</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>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</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>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Salata zielona 10 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2336.58 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 366.22 g; W tym cukry: 103.53 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 9.00 g; WW: 34.18 Por; Ener z B.: 16.65 %; Ener z W.: 62.69 %; Ener. z T.: 23.70 %; Potas: 3561.39 mg; Sód: 3599.85 mg;	Wartość energetyczna: 1956.30 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz: 47.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 310.49 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 6.28 g; WW: 29.19 Por; Ener z B.: 17.70 %; Ener z W.: 63.49 %; Ener. z T.: 21.65 %; Potas: 3251.07 mg; Sód: 2520.48 mg;	Wartość energetyczna: 1834.45 kcal; Białko ogółem: 75.22 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 290.76 g; W tym cukry: 54.41 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 8.33 g; WW: 27.09 Por; Ener z B.: 16.40 %; Ener z W.: 63.40 %; Ener. z T.: 23.62 %; Potas: 2527.27 mg; Sód: 3330.56 mg;	Wartość energetyczna: 2160.46 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 339.29 g; W tym cukry: 82.71 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 7.31 g; WW: 32.19 Por; Ener z B.: 16.75 %; Ener z W.: 62.82 %; Ener. z T.: 23.16 %; Potas: 3120.46 mg; Sód: 2918.61 mg;	Wartość energetyczna: 2208.17 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 96.96 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 7.39 g; WW: 33.40 Por; Ener z B.: 16.05 %; Ener z W.: 65.07 %; Ener. z T.: 22.93 %; Potas: 3326.23 mg; Sód: 2949.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-08-06 czwartek	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Pomidor 40 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Pomidor 40 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej mielona 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Pomidor 40 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Pomidor 40 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Jabłko 150 g
	Obiad Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Dynia duszona z marchewką* 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD Jabłko pieczone 150 g				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Kolacja Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 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 z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 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 z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN					
	Wartość energetyczna: 2142.87 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 7.06 g; WW: 32.52 Por; Ener z B.: 14.80 %; Ener z W.: 66.06 %; Ener. z T.: 22.90 %; Potas: 3134.78 mg; Sód: 2832.97 mg;	Wartość energetyczna: 1955.67 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 44.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; W tym cukry: 62.97 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 5.16 g; WW: 30.21 Por; Ener z B.: 16.08 %; Ener z W.: 66.54 %; Ener. z T.: 20.47 %; Potas: 3239.09 mg; Sód: 2073.07 mg;	Wartość energetyczna: 1958.43 kcal; Białko ogółem: 73.59 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 320.88 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 5.86 g; WW: 29.60 Por; Ener z B.: 15.03 %; Ener z W.: 65.54 %; Ener. z T.: 22.94 %; Potas: 2872.49 mg; Sód: 2348.39 mg;	Wartość energetyczna: 2023.41 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz: 53.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 6.04 g; WW: 30.65 Por; Ener z B.: 14.53 %; Ener z W.: 65.69 %; Ener. z T.: 23.60 %; Potas: 2936.94 mg; Sód: 2426.30 mg;	Wartość energetyczna: 2011.01 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 338.61 g; W tym cukry: 86.72 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 6.10 g; WW: 30.53 Por; Ener z B.: 13.96 %; Ener z W.: 67.35 %; Ener. z T.: 23.91 %; Potas: 3193.34 mg; Sód: 2446.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-09 KUCHNIA SIEDLCE

SIE- SOK Bogatobiałkowa		SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-08-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 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>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II SN	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)		Jabłko 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</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, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</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, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</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, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g			Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb 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
	PN				
Wartość energetyczna: 2442.09 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 386.36 g; W tym cukry: 106.19 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.69 g; WW: 36.04 Por; Ener z B.: 17.42 %; Ener z W.: 63.28 %; Ener z T.: 22.49 %; Potas: 3635.84 mg; Sód: 3055.06 mg;		Wartość energetyczna: 2046.79 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 38.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 347.93 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 6.13 g; WW: 32.70 Por; Ener z B.: 18.13 %; Ener z W.: 68.00 %; Ener z T.: 16.72 %; Potas: 3395.13 mg; Sód: 2441.99 mg;	Wartość energetyczna: 2111.59 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 327.95 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 6.60 g; WW: 30.70 Por; Ener z B.: 17.77 %; Ener z W.: 62.12 %; Ener z T.: 23.00 %; Potas: 3042.75 mg; Sód: 2624.00 mg;	Wartość energetyczna: 2331.10 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 379.87 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 7.43 g; WW: 35.31 Por; Ener z B.: 16.86 %; Ener z W.: 65.18 %; Ener z T.: 21.38 %; Potas: 3488.69 mg; Sód: 2953.94 mg;	Wartość energetyczna: 2470.64 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 378.17 g; W tym cukry: 118.02 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.74 g; WW: 34.99 Por; Ener z B.: 16.00 %; Ener z W.: 61.23 %; Ener z T.: 26.17 %; Potas: 3894.97 mg; Sód: 2686.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-08-08 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Kalarepa 40 g
	II SN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 20 g				Budyń o smaku śmietankowym z/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 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną mielona 40 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2382.46 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 360.18 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 9.95 g; WW: 33.62 Por; Ener z B.: 17.78 %; Ener z W.: 60.47 %; Ener z T.: 24.93 %; Potas: 2561.08 mg; Sód: 3979.88 mg;	Wartość energetyczna: 1920.33 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 43.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 315.60 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 7.32 g; WW: 29.65 Por; Ener z B.: 17.09 %; Ener z W.: 65.74 %; Ener. z T.: 20.20 %; Potas: 2292.16 mg; Sód: 2937.12 mg;	Wartość energetyczna: 1951.82 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 313.19 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 8.29 g; WW: 29.16 Por; Ener z B.: 15.85 %; Ener z W.: 64.18 %; Ener. z T.: 23.34 %; Potas: 1984.85 mg; Sód: 3317.91 mg;	Wartość energetyczna: 2052.67 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 8.43 g; WW: 30.40 Por; Ener z B.: 16.36 %; Ener z W.: 63.50 %; Ener. z T.: 23.40 %; Potas: 2364.62 mg; Sód: 3373.14 mg;	Wartość energetyczna: 2577.97 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 408.85 g; W tym cukry: 107.57 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 8.10 g; WW: 37.48 Por; Ener z B.: 13.68 %; Ener z W.: 63.44 %; Ener. z T.: 26.64 %; Potas: 3153.61 mg; Sód: 3200.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-08-09 niedziela	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 40 g
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 90 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>)				Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) 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>) Pomidor 40 g
PN						
		Wartość energetyczna: 2546.98 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 358.49 g; W tym cukry: 82.97 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 6.89 g; WW: 33.79 Por; Ener z B.: 18.92 %; Ener z W.: 56.30 %; Ener. z T.: 27.23 %; Potas: 3620.89 mg; Sód: 2755.75 mg;	Wartość energetyczna: 2138.32 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 315.35 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 17.85 g; Sól: 5.53 g; WW: 29.87 Por; Ener z B.: 19.14 %; Ener z W.: 58.99 %; Ener. z T.: 24.15 %; Potas: 3514.80 mg; Sód: 2221.94 mg;	Wartość energetyczna: 1979.33 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 299.08 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 7.50 g; WW: 28.28 Por; Ener z B.: 16.18 %; Ener z W.: 60.44 %; Ener. z T.: 26.26 %; Potas: 2727.26 mg; Sód: 3001.40 mg;	Wartość energetyczna: 2508.46 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.55 g; WW: 31.88 Por; Ener z B.: 18.38 %; Ener z W.: 54.15 %; Ener. z T.: 30.14 %; Potas: 3553.09 mg; Sód: 3020.55 mg;	Wartość energetyczna: 2509.10 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 8.08 g; WW: 31.02 Por; Ener z B.: 18.41 %; Ener z W.: 53.69 %; Ener. z T.: 31.69 %; Potas: 3742.89 mg; Sód: 3231.91 mg;

SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna		SIE- SOK Biegunkowa
2026-08-03 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym 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 JE CZ.</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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)
	PN	
Wartość energetyczna: 2372.16 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 399.58 g; W tym cukry: 118.85 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 6.39 g; WW: 37.79 Por; Ener z B.: 15.44 %; Ener z W.: 67.38 %; Ener. z T.: 19.89 %; Potas: 2720.99 mg; Sód: 2547.68 mg;		Wartość energetyczna: 1865.48 kcal; Białko ogółem: 67.39 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 306.31 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 6.78 g; WW: 28.48 Por; Ener z B.: 14.45 %; Ener z W.: 65.68 %; Ener. z T.: 23.48 %; Potas: 1524.56 mg; Sód: 2710.76 mg;

SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna		SIE- SOK Biegunkowa	
2026-08-04 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym 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 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>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN		
		Wartość energetyczna: 2340.92 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 379.35 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.37 g; WW: 35.68 Por; Ener z B.: 16.17 %; Ener z W.: 64.82 %; Ener. z T.: 20.57 %; Potas: 3315.92 mg; Sód: 2545.52 mg;	Wartość energetyczna: 1607.01 kcal; Białko ogółem: 68.20 g; Tłuszcz: 33.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 270.40 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 7.29 g; WW: 24.82 Por; Ener z B.: 16.98 %; Ener z W.: 67.31 %; Ener. z T.: 18.88 %; Potas: 2822.62 mg; Sód: 2913.02 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-08-05 środa	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>) 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<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>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ</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>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ</u>)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2281.54 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 103.53 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 7.48 g; WW: 33.86 Por; Ener z B.: 15.72 %; Ener z W.: 63.66 %; Ener. z T.: 23.75 %; Potas: 3561.39 mg; Sód: 2992.43 mg;	Wartość energetyczna: 1680.54 kcal; Białko ogółem: 56.52 g; Tłuszcz: 43.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 282.18 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 7.03 g; WW: 25.99 Por; Ener z B.: 13.45 %; Ener z W.: 67.17 %; Ener. z T.: 23.46 %; Potas: 2238.55 mg; Sód: 2817.50 mg;

SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna		SIE- SOK Biegunkowa	
2026-08-06 czwartek	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>) Pomidor 40 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dynia duszona z marchewką* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	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 z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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: 2106.18 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 351.82 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.05 g; WW: 32.31 Por; Ener z B.: 14.09 %; Ener z W.: 66.82 %; Ener. z T.: 22.92 %; Potas: 3134.78 mg; Sód: 2428.02 mg;	Wartość energetyczna: 1747.31 kcal; Białko ogółem: 61.47 g; Tłuszcz: 38.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 304.55 g; W tym cukry: 54.04 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 6.84 g; WW: 28.24 Por; Ener z B.: 14.07 %; Ener z W.: 69.72 %; Ener. z T.: 19.83 %; Potas: 2947.22 mg; Sód: 2738.35 mg;	

SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna		SIE- SOK Biegunkowa	
2026-08-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
	II ŚN	Jabłko 150 g Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 150 ml (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>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>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać:</u> <u>JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u> <u>SEZ.</u>)	
PN			
	Wartość energetyczna: 2418.58 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 373.88 g; W tym cukry: 116.69 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.08 g; WW: 34.87 Por; Ener z B.: 17.93 %; Ener z W.: 61.84 %; Ener z T.: 23.04 %; Potas: 4108.40 mg; Sód: 2810.57 mg;	Wartość energetyczna: 1776.59 kcal; Białko ogółem: 70.33 g; Tłuszcz: 35.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 312.72 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 7.89 g; WW: 28.85 Por; Ener z B.: 15.83 %; Ener z W.: 70.41 %; Ener z T.: 17.82 %; Potas: 2387.13 mg; Sód: 3148.01 mg;	

SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna		SIE- SOK Biegunkowa	
2026-08-08 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2356.07 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 391.15 g; W tym cukry: 102.91 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 8.43 g; WW: 36.65 Por; Ener z B.: 14.83 %; Ener z W.: 66.41 %; Ener. z T.: 21.83 %; Potas: 2549.55 mg; Sód: 3370.31 mg;	Wartość energetyczna: 1665.62 kcal; Białko ogółem: 58.94 g; Tłuszcz: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 286.70 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 7.72 g; WW: 26.44 Por; Ener z B.: 14.15 %; Ener z W.: 68.85 %; Ener. z T.: 21.14 %; Potas: 2242.05 mg; Sód: 3093.22 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-08-09 niedziela	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 90 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE,</u>)	Suchary b/c 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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: 2435.74 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 334.04 g; W tym cukry: 82.68 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.88 g; WW: 31.41 Por; Ener z B.: 19.41 %; Ener z W.: 54.86 %; Ener. z T.: 28.23 %; Potas: 3638.98 mg; Sód: 2753.89 mg;	Wartość energetyczna: 1887.76 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 289.13 g; W tym cukry: 60.32 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 7.12 g; WW: 27.21 Por; Ener z B.: 16.22 %; Ener z W.: 61.27 %; Ener. z T.: 25.58 %; Potas: 2602.01 mg; Sód: 2856.18 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,