

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g
II ŚN			Arbuz 100 g		Arbuz 100 g
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 40 g	Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 40 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
26-08-10 poniedziałek		Wartość energetyczna: 1986.05 kcal; Białko ogółem: 57.35 g; Tłuszcz: 46.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 357.43 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.52 g; WW: 32.72 Por; Ener z B.: 11.55 %; Ener z W.: 71.99 %; Ener z T.: 21.26 %; Potas: 2590.76 mg; Sód: 2605.30 mg;	Wartość energetyczna: 1951.57 kcal; Białko ogółem: 58.56 g; Tłuszcz: 40.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 354.36 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 5.85 g; WW: 33.04 Por; Ener z B.: 12.00 %; Ener z W.: 72.63 %; Ener z T.: 18.78 %; Potas: 2427.48 mg; Sód: 2343.96 mg;	Wartość energetyczna: 2173.88 kcal; Białko ogółem: 69.96 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 407.37 g; W tym cukry: 65.74 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 7.68 g; WW: 35.88 Por; Ener z B.: 12.87 %; Ener z W.: 74.96 %; Ener z T.: 21.58 %; Potas: 3622.87 mg; Sód: 3070.12 mg;	Wartość energetyczna: 1949.22 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 307.30 g; W tym cukry: 40.84 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 5.45 g; WW: 28.80 Por; Ener z B.: 15.00 %; Ener z W.: 63.06 %; Ener z T.: 25.20 %; Potas: 2492.87 mg; Sód: 2183.98 mg;	Wartość energetyczna: 2177.41 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 356.76 g; W tym cukry: 34.79 g; Błonnik pok.: 46.72 g; Sól: 7.33 g; WW: 30.78 Por; Ener z B.: 15.53 %; Ener z W.: 65.54 %; Ener z T.: 27.88 %; Potas: 3795.54 mg; Sód: 2924.22 mg;
2026-08-11 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-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>) Kalarepa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sałata zielona 10 g	Makaron pełnoziarnisty 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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Kalarepa 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sałata zielona 10 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 Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Kalarepa 40 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-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>) 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 z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-10 do dnia 2026-08-16 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
2026-08-11 wtorek	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: 2337.79 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 368.79 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 7.48 g; WW: 33.49 Por; Ener z B.: 15.85 %; Ener z W.: 63.10 %; Ener. z T.: 25.68 %; Potas: 3352.94 mg; Sód: 2996.27 mg;	Wartość energetyczna: 2157.51 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 7.12 g; WW: 32.53 Por; Ener z B.: 16.72 %; Ener z W.: 64.27 %; Ener. z T.: 22.21 %; Potas: 2986.23 mg; Sód: 2852.10 mg;	Wartość energetyczna: 2584.88 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 421.18 g; W tym cukry: 60.69 g; Błonnik pok.: 54.43 g; Sól: 8.76 g; WW: 36.62 Por; Ener z B.: 16.32 %; Ener z W.: 65.18 %; Ener. z T.: 27.82 %; Potas: 4409.34 mg; Sód: 3518.71 mg;	Wartość energetyczna: 1887.36 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 315.31 g; W tym cukry: 40.65 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 6.72 g; WW: 29.38 Por; Ener z B.: 15.80 %; Ener z W.: 66.82 %; Ener. z T.: 21.13 %; Potas: 2389.43 mg; Sód: 2692.24 mg;	Wartość energetyczna: 2222.18 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 383.08 g; W tym cukry: 33.26 g; Błonnik pok.: 53.15 g; Sól: 8.44 g; WW: 32.96 Por; Ener z B.: 16.68 %; Ener z W.: 68.96 %; Ener. z T.: 25.17 %; Potas: 3644.32 mg; Sód: 3366.95 mg;
2026-08-12 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Ryż na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Ryż na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-08-12 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Papryka świeża 40 g	Pasta z cukinii i marchewki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka- wędł. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 40 g (SOJ.) Pasta z cukinii i marchewki 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka- wędł. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 40 g (SOJ.) Papryka świeża 40 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1948.65 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 5.50 g; WW: 28.35 Por; Ener z B.: 16.43 %; Ener z W.: 62.13 %; Ener. z T.: 25.42 %; Potas: 2533.20 mg; Sód: 2190.30 mg;	Wartość energetyczna: 1893.13 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 39.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 16.31 g; Sól: 6.38 g; WW: 29.20 Por; Ener z B.: 19.04 %; Ener z W.: 64.96 %; Ener. z T.: 18.89 %; Potas: 2829.02 mg; Sód: 2551.45 mg;	Wartość energetyczna: 2072.93 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 50.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 7.83 g; WW: 30.90 Por; Ener z B.: 19.83 %; Ener z W.: 67.71 %; Ener. z T.: 22.04 %; Potas: 3923.76 mg; Sód: 3122.81 mg;	Wartość energetyczna: 1714.65 kcal; Białko ogółem: 74.50 g; Tłuszcz: 36.12 g; Kw. tł. nasy.: 7.68 g; Węglowodany ogółem: 294.26 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 7.05 g; WW: 27.51 Por; Ener z B.: 17.38 %; Ener z W.: 68.65 %; Ener. z T.: 18.96 %; Potas: 2542.90 mg; Sód: 2818.51 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; W tym cukry: 35.14 g; Błonnik pok.: 44.96 g; Sól: 8.53 g; WW: 29.21 Por; Ener z B.: 18.38 %; Ener z W.: 71.29 %; Ener. z T.: 22.43 %; Potas: 3636.39 mg; Sód: 3401.06 mg;
2026-08-13 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 40 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)		Brzoskwinia 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 130 g (SEL.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLUPSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLUPSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-08-13 czwartek	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2012.57 kcal; Białko ogółem: 73.12 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 7.97 g; WW: 29.92 Por; Ener z B.: 14.53 %; Ener z W.: 65.26 %; Ener. z T.: 24.17 %; Potas: 2670.62 mg; Sód: 3192.46 mg;	Wartość energetyczna: 2022.41 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 7.21 g; WW: 31.33 Por; Ener z B.: 14.98 %; Ener z W.: 65.97 %; Ener. z T.: 22.21 %; Potas: 2809.97 mg; Sód: 2889.00 mg;	Wartość energetyczna: 2275.07 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 370.65 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 47.64 g; Sól: 9.50 g; WW: 32.29 Por; Ener z B.: 16.11 %; Ener z W.: 65.17 %; Ener. z T.: 27.05 %; Potas: 3816.55 mg; Sód: 3799.88 mg;	Wartość energetyczna: 1804.17 kcal; Białko ogółem: 63.82 g; Tłuszcz: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 9.09 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 42.60 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 6.99 g; WW: 29.15 Por; Ener z B.: 14.15 %; Ener z W.: 69.25 %; Ener. z T.: 20.16 %; Potas: 2164.55 mg; Sód: 2797.94 mg;	Wartość energetyczna: 2059.26 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 35.61 g; Błonnik pok.: 49.86 g; Sól: 9.09 g; WW: 31.28 Por; Ener z B.: 14.36 %; Ener z W.: 70.53 %; Ener. z T.: 24.55 %; Potas: 3307.96 mg; Sód: 3631.99 mg;
2026-08-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko 150 g	Kasza jaglana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwopryswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwopryswajalnych węgl. b/ml
2026-08-14 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) 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 JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) 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 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: 2115.81 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 6.34 g; WW: 29.96 Por; Ener z B.: 18.08 %; Ener z W.: 61.43 %; Ener. z T.: 24.53 %; Potas: 3250.19 mg; Sód: 2520.46 mg;	Wartość energetyczna: 2162.83 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 6.09 g; WW: 31.45 Por; Ener z B.: 18.23 %; Ener z W.: 62.14 %; Ener. z T.: 22.46 %; Potas: 3305.63 mg; Sód: 2427.25 mg;	Wartość energetyczna: 2281.18 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 350.60 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 7.12 g; WW: 30.69 Por; Ener z B.: 19.65 %; Ener z W.: 61.48 %; Ener. z T.: 27.45 %; Potas: 4089.70 mg; Sód: 2834.81 mg;	Wartość energetyczna: 1836.00 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 43.80 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 296.21 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 6.75 g; WW: 27.29 Por; Ener z B.: 17.89 %; Ener z W.: 64.53 %; Ener. z T.: 21.47 %; Potas: 2735.66 mg; Sód: 2694.79 mg;	Wartość energetyczna: 1989.29 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 323.66 g; W tym cukry: 32.88 g; Błonnik pok.: 44.12 g; Sól: 8.29 g; WW: 27.86 Por; Ener z B.: 18.58 %; Ener z W.: 65.08 %; Ener. z T.: 26.67 %; Potas: 3492.70 mg; Sód: 3304.99 mg;

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2026-08-15 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz., parz. w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Papryka świeża 40 g Ketchup 20 g (SEL.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Papryka świeża 40 g	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędz. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędz. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Papryka świeża 40 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-08-15 sobota	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2135.33 kcal; Białko ogółem: 69.84 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 328.97 g; W tym cukry: 65.86 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 8.59 g; WW: 29.97 Por; Ener z B.: 13.08 %; Ener z W.: 61.62 %; Ener. z T.: 29.66 %; Potas: 2935.79 mg; Sód: 3398.99 mg;	Wartość energetyczna: 1950.26 kcal; Białko ogółem: 72.24 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.69 g; WW: 30.47 Por; Ener z B.: 14.82 %; Ener z W.: 67.45 %; Ener. z T.: 21.49 %; Potas: 2902.23 mg; Sód: 3077.33 mg;	Wartość energetyczna: 2270.86 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 377.47 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 51.01 g; Sól: 8.96 g; WW: 32.68 Por; Ener z B.: 14.68 %; Ener z W.: 66.49 %; Ener. z T.: 28.38 %; Potas: 3827.81 mg; Sód: 3574.14 mg;	Wartość energetyczna: 1675.08 kcal; Białko ogółem: 60.27 g; Tłuszcz: 35.96 g; Kw. tł. nasy.: 7.99 g; Węglowodany ogółem: 305.58 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.42 g; WW: 28.13 Por; Ener z B.: 14.39 %; Ener z W.: 72.97 %; Ener. z T.: 19.32 %; Potas: 2325.29 mg; Sód: 2966.25 mg;	Wartość energetyczna: 1965.42 kcal; Białko ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.07 g; Węglowodany ogółem: 373.31 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 53.59 g; Sól: 9.28 g; WW: 31.93 Por; Ener z B.: 15.05 %; Ener z W.: 75.98 %; Ener. z T.: 22.16 %; Potas: 3874.29 mg; Sód: 3700.75 mg;
2026-08-16 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-08-16 niedziela	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1875.52 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 44.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 301.01 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 6.82 g; WW: 28.01 Por; Ener z B.: 18.75 %; Ener z W.: 64.20 %; Ener. z T.: 21.33 %; Potas: 3074.81 mg; Sód: 2713.65 mg;	Wartość energetyczna: 1964.17 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 6.92 g; WW: 28.97 Por; Ener z B.: 18.62 %; Ener z W.: 63.40 %; Ener. z T.: 21.36 %; Potas: 3357.14 mg; Sód: 2754.33 mg;	Wartość energetyczna: 2130.96 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sól: 8.18 g; WW: 31.00 Por; Ener z B.: 19.37 %; Ener z W.: 65.82 %; Ener. z T.: 23.69 %; Potas: 4088.55 mg; Sód: 3257.52 mg;	Wartość energetyczna: 1673.33 kcal; Białko ogółem: 74.28 g; Tłuszcz: 36.25 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 279.93 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 7.41 g; WW: 25.78 Por; Ener z B.: 17.76 %; Ener z W.: 66.92 %; Ener. z T.: 19.50 %; Potas: 2695.70 mg; Sód: 2952.88 mg;	Wartość energetyczna: 1896.08 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 332.83 g; W tym cukry: 40.05 g; Błonnik pok.: 47.83 g; Sól: 9.16 g; WW: 28.42 Por; Ener z B.: 18.05 %; Ener z W.: 70.21 %; Ener. z T.: 22.96 %; Potas: 3796.84 mg; Sód: 3641.55 mg;

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-08-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej mielona 40 g (<u>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Arbuz 100 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)	Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 40 g
	PN					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-10 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA SIEDLCE

2026-08-10 poniedziałek	Śniadanie	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
		Wartość energetyczna: 2268.74 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 46.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 407.66 g; W tym cukry: 112.10 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 7.08 g; WW: 38.04 Por; Ener z B.: 12.93 %; Ener z W.: 71.87 %; Ener. z T.: 18.39 %; Potas: 2912.42 mg; Sód: 2834.99 mg;	Wartość energetyczna: 1771.10 kcal; Białko ogółem: 60.90 g; Tłuszcz: 31.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 324.98 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 4.86 g; WW: 30.51 Por; Ener z B.: 13.75 %; Ener z W.: 73.40 %; Ener. z T.: 16.00 %; Potas: 2574.34 mg; Sód: 1956.19 mg;	Wartość energetyczna: 1934.54 kcal; Białko ogółem: 58.03 g; Tłuszcz: 39.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 352.58 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 5.85 g; WW: 32.90 Por; Ener z B.: 12.00 %; Ener z W.: 72.90 %; Ener. z T.: 18.48 %; Potas: 2299.61 mg; Sód: 2344.61 mg;	Wartość energetyczna: 2029.41 kcal; Białko ogółem: 59.97 g; Tłuszcz: 40.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 372.43 g; W tym cukry: 88.14 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 5.87 g; WW: 34.73 Por; Ener z B.: 11.82 %; Ener z W.: 73.41 %; Ener. z T.: 18.16 %; Potas: 2740.82 mg; Sód: 2351.71 mg;	Wartość energetyczna: 2259.45 kcal; Białko ogółem: 65.21 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 408.79 g; W tym cukry: 115.23 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 6.75 g; WW: 37.79 Por; Ener z B.: 11.55 %; Ener z W.: 72.37 %; Ener. z T.: 20.37 %; Potas: 3134.69 mg; Sód: 2695.96 mg;
		Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sałata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sałata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Kalarepa 40 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Kalarepa 40 g
		Jabłko pieczone 150 g			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
2026-08-11 wtorek	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)				Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-08-11 wtorek	PN					
		Wartość energetyczna: 2491.01 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 394.00 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 7.49 g; WW: 36.88 Por; Ener z B.: 15.31 %; Ener z W.: 63.27 %; Ener. z T.: 20.09 %; Potas: 3187.23 mg; Sód: 2997.10 mg;	Wartość energetyczna: 2115.61 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 346.43 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 6.14 g; WW: 32.82 Por; Ener z B.: 17.83 %; Ener z W.: 65.50 %; Ener. z T.: 19.41 %; Potas: 3152.98 mg; Sód: 2467.30 mg;	Wartość energetyczna: 2196.46 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 345.59 g; W tym cukry: 56.62 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 7.29 g; WW: 32.53 Por; Ener z B.: 16.73 %; Ener z W.: 62.94 %; Ener. z T.: 23.47 %; Potas: 2832.05 mg; Sód: 2920.25 mg;	Wartość energetyczna: 2590.19 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 408.06 g; W tym cukry: 89.36 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 7.68 g; WW: 37.51 Por; Ener z B.: 15.98 %; Ener z W.: 63.02 %; Ener. z T.: 24.51 %; Potas: 3798.54 mg; Sód: 3076.17 mg;	Wartość energetyczna: 2671.29 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 416.14 g; W tym cukry: 88.32 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 7.85 g; WW: 37.84 Por; Ener z B.: 14.64 %; Ener z W.: 62.31 %; Ener. z T.: 23.27 %; Potas: 3553.94 mg; Sód: 3141.27 mg;
2026-08-12 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Dynamis duszona z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Filet z kurczaka pieczony rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Dynamis duszona z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)				Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-08-12 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z cukinii i marchewki 40 g	Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej mielona 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta z cukinii i marchewki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Papryka świeża 40 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2182.63 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 352.40 g; W tym cukry: 105.15 g; Błonnik pok.: 18.86 g; Sól: 6.87 g; WW: 33.50 Por; Ener z B.: 19.15 %; Ener z W.: 64.58 %; Ener. z T.: 18.98 %; Potas: 3788.02 mg; Sód: 2743.45 mg;	Wartość energetyczna: 1933.33 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 34.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 318.53 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 16.60 g; Sól: 5.39 g; WW: 30.28 Por; Ener z B.: 19.81 %; Ener z W.: 65.90 %; Ener. z T.: 16.23 %; Potas: 3297.87 mg; Sód: 2162.25 mg;	Wartość energetyczna: 1949.98 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 41.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 315.67 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 6.10 g; WW: 29.78 Por; Ener z B.: 18.64 %; Ener z W.: 64.75 %; Ener. z T.: 19.00 %; Potas: 2989.99 mg; Sód: 2441.90 mg;	Wartość energetyczna: 2182.03 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 352.13 g; W tym cukry: 105.15 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 5.77 g; WW: 33.48 Por; Ener z B.: 18.55 %; Ener z W.: 64.55 %; Ener. z T.: 19.56 %; Potas: 3665.30 mg; Sód: 2304.52 mg;	Wartość energetyczna: 2285.43 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 359.06 g; W tym cukry: 115.78 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 6.04 g; WW: 33.83 Por; Ener z B.: 16.70 %; Ener z W.: 62.84 %; Ener. z T.: 23.95 %; Potas: 3765.41 mg; Sód: 2400.23 mg;
2026-08-13 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 40 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (MLE.)			Brzoskwinia 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-10 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-08-13 czwartek	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej mielona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Sałata zielona 10 g
	PN					
2026-08-14 piątek		Wartość energetyczna: 2425.00 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 378.20 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 8.81 g; WW: 35.59 Por; Ener z B.: 17.50 %; Ener z W.: 62.38 %; Ener. z T.: 23.07 %; Potas: 3199.21 mg; Sód: 3528.21 mg;	Wartość energetyczna: 1980.19 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 42.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 6.23 g; WW: 31.61 Por; Ener z B.: 16.13 %; Ener z W.: 67.31 %; Ener. z T.: 19.21 %; Potas: 2971.88 mg; Sód: 2504.06 mg;	Wartość energetyczna: 2042.72 kcal; Białko ogółem: 78.32 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 8.17 g; WW: 30.09 Por; Ener z B.: 15.34 %; Ener z W.: 63.34 %; Ener. z T.: 24.71 %; Potas: 3725.06 mg; Sód: 3252.37 mg;	Wartość energetyczna: 2079.84 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 7.22 g; WW: 32.23 Por; Ener z B.: 15.03 %; Ener z W.: 66.57 %; Ener. z T.: 21.75 %; Potas: 2920.86 mg; Sód: 2894.34 mg;	Wartość energetyczna: 2104.19 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 356.92 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.70 g; WW: 32.51 Por; Ener z B.: 14.44 %; Ener z W.: 67.85 %; Ener. z T.: 21.66 %; Potas: 3055.38 mg; Sód: 3079.85 mg;
	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-10 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-08-14 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2407.03 kcal; Białko ogółem: 121.05 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 358.51 g; W tym cukry: 106.34 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 8.95 g; WW: 33.67 Por; Ener z B.: 20.12 %; Ener z W.: 59.58 %; Ener. z T.: 22.92 %; Potas: 3624.17 mg; Sód: 3567.93 mg;	Wartość energetyczna: 2020.85 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 38.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; W tym cukry: 91.96 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 6.29 g; WW: 31.35 Por; Ener z B.: 19.46 %; Ener z W.: 65.69 %; Ener. z T.: 17.34 %; Potas: 3366.81 mg; Sód: 2516.23 mg;	Wartość energetyczna: 2026.03 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 302.91 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 6.08 g; WW: 28.47 Por; Ener z B.: 19.27 %; Ener z W.: 59.80 %; Ener. z T.: 23.65 %; Potas: 2998.68 mg; Sód: 2424.89 mg;	Wartość energetyczna: 2149.69 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 6.10 g; WW: 31.05 Por; Ener z B.: 18.39 %; Ener z W.: 61.90 %; Ener. z T.: 22.60 %; Potas: 3355.99 mg; Sód: 2432.15 mg;	Wartość energetyczna: 2281.12 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 350.42 g; W tym cukry: 102.99 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.56 g; WW: 32.52 Por; Ener z B.: 17.96 %; Ener z W.: 61.45 %; Ener. z T.: 24.33 %; Potas: 3536.47 mg; Sód: 2609.42 mg;

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-08-15 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Papryka świeża 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-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 40 g
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka rozdrobniony 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-10 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-08-15 sobota	PN						
		Wartość energetyczna: 2246.66 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 381.84 g; W tym cukry: 107.92 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 8.43 g; WW: 35.46 Por; Ener z B.: 14.73 %; Ener z W.: 67.99 %; Ener. z T.: 20.76 %; Potas: 3387.17 mg; Sód: 3366.80 mg;	Wartość energetyczna: 1911.26 kcal; Białko ogółem: 76.36 g; Tłuszcz: 39.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 328.62 g; W tym cukry: 70.17 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 6.72 g; WW: 30.76 Por; Ener z B.: 15.98 %; Ener z W.: 68.78 %; Ener. z T.: 18.49 %; Potas: 3070.23 mg; Sód: 2692.53 mg;	Wartość energetyczna: 1939.85 kcal; Białko ogółem: 71.66 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 326.68 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 7.68 g; WW: 30.31 Por; Ener z B.: 14.78 %; Ener z W.: 67.36 %; Ener. z T.: 21.55 %; Potas: 2761.68 mg; Sód: 3073.31 mg;	Wartość energetyczna: 2078.20 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 350.26 g; W tym cukry: 85.36 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 8.51 g; WW: 32.24 Por; Ener z B.: 15.57 %; Ener z W.: 67.42 %; Ener. z T.: 20.98 %; Potas: 3216.29 mg; Sód: 3401.57 mg;	Wartość energetyczna: 2326.25 kcal; Białko ogółem: 77.82 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 389.16 g; W tym cukry: 112.51 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 8.95 g; WW: 35.59 Por; Ener z B.: 13.38 %; Ener z W.: 66.92 %; Ener. z T.: 23.93 %; Potas: 3709.34 mg; Sód: 3537.04 mg;	
2026-08-16 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
		PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)				

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-08-16 niedziela	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% 10g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2291.34 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 354.33 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 8.15 g; WW: 32.91 Por; Ener z B.: 19.38 %; Ener z W.: 61.86 %; Ener. z T.: 21.91 %; Potas: 3624.64 mg; Sód: 3245.29 mg;	Wartość energetyczna: 1922.27 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 38.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 311.11 g; W tym cukry: 71.16 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 5.94 g; WW: 29.26 Por; Ener z B.: 19.89 %; Ener z W.: 64.74 %; Ener. z T.: 18.25 %; Potas: 3523.89 mg; Sód: 2369.53 mg;	Wartość energetyczna: 2019.41 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 310.99 g; W tym cukry: 65.38 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 6.88 g; WW: 29.07 Por; Ener z B.: 16.68 %; Ener z W.: 61.60 %; Ener. z T.: 24.86 %; Potas: 3057.45 mg; Sód: 2744.98 mg;	Wartość energetyczna: 1986.72 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 319.06 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 6.45 g; WW: 30.01 Por; Ener z B.: 18.36 %; Ener z W.: 64.24 %; Ener. z T.: 20.39 %; Potas: 3220.41 mg; Sód: 2571.05 mg;	Wartość energetyczna: 1996.32 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 45.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 331.08 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 7.06 g; WW: 30.53 Por; Ener z B.: 17.98 %; Ener z W.: 66.34 %; Ener. z T.: 20.47 %; Potas: 3331.61 mg; Sód: 2807.85 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-08-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL.</u> <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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.</u> <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)
	PN		

26-08-10 poniedziałek		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
		Wartość energetyczna: 2227.97 kcal; Białko ogółem: 65.83 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 407.07 g; W tym cukry: 111.77 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 6.08 g; WW: 38.00 Por; Ener z B.: 11.82 %; Ener z W.: 73.08 %; Ener. z T.: 18.32 %; Potas: 2912.42 mg; Sód: 2435.63 mg;	Wartość energetyczna: 1893.32 kcal; Białko ogółem: 66.84 g; Tłuszcz: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 330.68 g; W tym cukry: 61.30 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 7.13 g; WW: 31.09 Por; Ener z B.: 14.12 %; Ener z W.: 69.86 %; Ener. z T.: 19.68 %; Potas: 2331.45 mg; Sód: 2854.51 mg;
2026-08-11 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-08-11 wtorek	PN		
		Wartość energetyczna: 2491.01 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 394.00 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 7.49 g; WW: 36.88 Por; Ener z B.: 15.31 %; Ener z W.: 63.27 %; Ener. z T.: 20.09 %; Potas: 3187.23 mg; Sód: 2997.10 mg;	Wartość energetyczna: 1891.25 kcal; Białko ogółem: 69.56 g; Tłuszcz: 44.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 320.99 g; W tym cukry: 67.21 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.48 g; WW: 30.01 Por; Ener z B.: 14.71 %; Ener z W.: 67.89 %; Ener. z T.: 21.10 %; Potas: 2428.04 mg; Sód: 2993.69 mg;
2026-08-12 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ, OZI, MLE. GOR. SEZ.</u>) Dżem 25 g
	II ŚN	Banan 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-08-12 środa	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonke niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pasta z cukinii i marchewki 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonke niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2211.82 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 363.42 g; W tym cukry: 116.45 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sól: 6.89 g; WW: 34.64 Por; Ener z B.: 18.51 %; Ener z W.: 65.72 %; Ener. z T.: 18.35 %; Potas: 4005.01 mg; Sód: 2749.11 mg;	Wartość energetyczna: 1733.25 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz: 33.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 294.46 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.90 g; WW: 27.31 Por; Ener z B.: 17.87 %; Ener z W.: 67.95 %; Ener. z T.: 17.22 %; Potas: 2599.37 mg; Sód: 2764.07 mg;
2026-08-13 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-08-13 czwartek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	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		
2026-08-14 piątek		Wartość energetyczna: 2166.88 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 369.09 g; W tym cukry: 90.48 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 7.22 g; WW: 34.56 Por; Ener z B.: 14.09 %; Ener z W.: 68.13 %; Ener. z T.: 20.97 %; Potas: 3011.23 mg; Sód: 2892.13 mg;	Wartość energetyczna: 1865.48 kcal; Białko ogółem: 67.71 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 7.59 g; WW: 28.19 Por; Ener z B.: 14.52 %; Ener z W.: 65.41 %; Ener. z T.: 23.87 %; Potas: 1901.66 mg; Sód: 3033.77 mg;
	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-08-14 piątek	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2328.14 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 361.52 g; W tym cukry: 105.41 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 6.32 g; WW: 34.01 Por; Ener z B.: 18.10 %; Ener z W.: 62.11 %; Ener. z T.: 22.41 %; Potas: 3591.91 mg; Sód: 2516.20 mg;	Wartość energetyczna: 1656.87 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 37.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 274.50 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 8.20 g; WW: 25.14 Por; Ener z B.: 17.89 %; Ener z W.: 66.27 %; Ener. z T.: 20.12 %; Potas: 2491.23 mg; Sód: 3269.03 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-08-15 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Pomidor 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-08-15 sobota	PN		
		Wartość energetyczna: 2226.66 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 381.56 g; W tym cukry: 107.92 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.93 g; WW: 35.44 Por; Ener z B.: 14.28 %; Ener z W.: 68.54 %; Ener. z T.: 20.69 %; Potas: 3387.17 mg; Sód: 3169.00 mg;	Wartość energetyczna: 1736.19 kcal; Białko ogółem: 61.32 g; Tłuszcz: 32.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 6.97 g; WW: 29.42 Por; Ener z B.: 14.13 %; Ener z W.: 72.80 %; Ener. z T.: 17.08 %; Potas: 2104.70 mg; Sód: 2791.85 mg;
2026-08-16 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-08-16 niedziela	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> ,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> ,) Cwikła z jabłkiem b/c () 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> ,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> ,)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2039.17 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 329.49 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.93 g; WW: 30.47 Por; Ener z B.: 18.06 %; Ener z W.: 64.63 %; Ener. z T.: 20.84 %; Potas: 3558.14 mg; Sód: 2757.33 mg;	Wartość energetyczna: 1821.01 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 313.91 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 7.51 g; WW: 29.04 Por; Ener z B.: 14.92 %; Ener z W.: 68.95 %; Ener. z T.: 20.10 %; Potas: 2361.76 mg; Sód: 2997.85 mg;

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,