

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna	SIE- SOK D03/ML Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-09-13 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/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.) Papryka świeża 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/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 35 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.) Papryka świeża 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 100 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.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g 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 () 200 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.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g 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 () 200 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.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g 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.) Połudwica 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna	SIE- SOK D03/ML Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-09-13 niedziela	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2047.82 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 47.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 7.13 g; WW: 30.35 Por; Ener z B.: 18.19 %; Ener z W.: 65.88 %; Ener. z T.: 21.05 %; Potas: 3991.79 mg; Sód: 2841.49 mg;	Wartość energetyczna: 2068.14 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 79.93 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 7.47 g; WW: 30.39 Por; Ener z B.: 18.37 %; Ener z W.: 64.96 %; Ener. z T.: 20.71 %; Potas: 3973.55 mg; Sód: 2970.69 mg;	Wartość energetyczna: 2277.69 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 376.83 g; W tym cukry: 74.33 g; Błonnik pok.: 48.85 g; Sól: 8.46 g; WW: 32.89 Por; Ener z B.: 19.10 %; Ener z W.: 66.18 %; Ener. z T.: 23.50 %; Potas: 4973.87 mg; Sód: 3372.14 mg;	Wartość energetyczna: 1774.30 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 36.83 g; Kw. tł. nasy.: 8.14 g; Węglowodany ogółem: 304.50 g; W tym cukry: 58.20 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 7.93 g; WW: 27.20 Por; Ener z B.: 17.56 %; Ener z W.: 68.65 %; Ener. z T.: 18.68 %; Potas: 3312.12 mg; Sód: 3158.04 mg;	Wartość energetyczna: 1987.85 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 351.82 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 51.31 g; Sól: 8.90 g; WW: 30.00 Por; Ener z B.: 17.93 %; Ener z W.: 70.79 %; Ener. z T.: 22.28 %; Potas: 4376.44 mg; Sód: 3546.69 mg;
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<u>GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<u>GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna	SIE- SOK D03/ML Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-09-14 poniedziałek	PD			Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 35 g
	PN	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 1981.18 kcal; Białko ogółem: 67.54 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 355.18 g; W tym cukry: 55.98 g; Błonnik pok.: 42.05 g; Sól: 7.62 g; WW: 31.46 Por; Ener z B.: 13.64 %; Ener z W.: 71.71 %; Ener. z T.: 21.01 %; Potas: 3968.39 mg; Sód: 3043.45 mg;	Wartość energetyczna: 2047.35 kcal; Białko ogółem: 71.02 g; Tłuszcz: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 360.83 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 7.63 g; WW: 32.86 Por; Ener z B.: 13.88 %; Ener z W.: 70.50 %; Ener. z T.: 20.27 %; Potas: 3820.63 mg; Sód: 3044.42 mg;	Wartość energetyczna: 2185.02 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 392.51 g; W tym cukry: 60.62 g; Błonnik pok.: 58.61 g; Sól: 8.42 g; WW: 33.51 Por; Ener z B.: 14.80 %; Ener z W.: 71.85 %; Ener. z T.: 23.15 %; Potas: 5021.79 mg; Sód: 3363.84 mg;	Wartość energetyczna: 1861.41 kcal; Białko ogółem: 63.16 g; Tłuszcz: 38.36 g; Kw. tł. nasy.: 7.17 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; W tym cukry: 46.67 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 7.39 g; WW: 31.59 Por; Ener z B.: 13.57 %; Ener z W.: 74.87 %; Ener. z T.: 18.55 %; Potas: 3455.06 mg; Sód: 2946.84 mg;	Wartość energetyczna: 2019.67 kcal; Białko ogółem: 73.82 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 383.73 g; W tym cukry: 42.56 g; Błonnik pok.: 61.80 g; Sól: 9.18 g; WW: 32.23 Por; Ener z B.: 14.62 %; Ener z W.: 76.00 %; Ener. z T.: 22.95 %; Potas: 4643.13 mg; Sód: 3660.49 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna	SIE- SOK D03/ML Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, S02.</u>) Makaron pełnoziarnisty 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</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		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna	SIE- SOK D03/ML Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-09-15 wtorek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z brokuła * 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z brokuła * 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z brokuła * 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z brokuła * 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z brokuła * 100 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g
		Wartość energetyczna: 2138.72 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 8.11 g; WW: 29.97 Por; Ener z B.: 17.42 %; Ener z W.: 61.91 %; Ener. z T.: 24.86 %; Potas: 3176.88 mg; Sód: 3241.13 mg;	Wartość energetyczna: 2195.59 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 354.08 g; W tym cukry: 66.46 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 8.01 g; WW: 32.65 Por; Ener z B.: 17.32 %; Ener z W.: 64.51 %; Ener. z T.: 21.13 %; Potas: 3317.01 mg; Sód: 3201.32 mg;	Wartość energetyczna: 2330.96 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 371.20 g; W tym cukry: 49.64 g; Błonnik pok.: 47.73 g; Sól: 10.19 g; WW: 32.19 Por; Ener z B.: 19.03 %; Ener z W.: 63.70 %; Ener. z T.: 26.11 %; Potas: 4464.00 mg; Sód: 4066.82 mg;	Wartość energetyczna: 1907.25 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 43.53 g; Kw. tł. nasy.: 9.22 g; Węglowodany ogółem: 316.36 g; W tym cukry: 42.89 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.45 g; WW: 28.96 Por; Ener z B.: 16.94 %; Ener z W.: 66.35 %; Ener. z T.: 20.54 %; Potas: 2526.48 mg; Sód: 2983.33 mg;	Wartość energetyczna: 2066.46 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 36.32 g; Błonnik pok.: 50.29 g; Sól: 9.62 g; WW: 30.13 Por; Ener z B.: 17.82 %; Ener z W.: 68.40 %; Ener. z T.: 24.17 %; Potas: 3578.61 mg; Sód: 3838.60 mg;
2026-09-16 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/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 1 szt 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) 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 35 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna	SIE- SOK D03/ML Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-09-16 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2540.73 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 406.26 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 8.12 g; WW: 37.26 Por; Ener z B.: 14.81 %; Ener z W.: 63.96 %; Ener. z T.: 25.60 %; Potas: 4606.77 mg; Sód: 3244.53 mg;	Wartość energetyczna: 2309.45 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 380.79 g; W tym cukry: 72.72 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 7.73 g; WW: 35.52 Por; Ener z B.: 14.56 %; Ener z W.: 65.95 %; Ener. z T.: 22.65 %; Potas: 3813.60 mg; Sód: 3095.86 mg;	Wartość energetyczna: 2436.86 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 389.69 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 43.65 g; Sól: 9.28 g; WW: 34.58 Por; Ener z B.: 15.54 %; Ener z W.: 63.96 %; Ener. z T.: 27.65 %; Potas: 5031.65 mg; Sód: 3714.43 mg;	Wartość energetyczna: 2032.86 kcal; Białko ogółem: 66.65 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tł. nasy.: 7.97 g; Węglowodany ogółem: 361.87 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 7.47 g; WW: 33.49 Por; Ener z B.: 13.11 %; Ener z W.: 71.20 %; Ener. z T.: 19.75 %; Potas: 3251.61 mg; Sód: 2991.35 mg;	Wartość energetyczna: 2030.61 kcal; Białko ogółem: 75.32 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 9.41 g; WW: 31.11 Por; Ener z B.: 14.84 %; Ener z W.: 69.38 %; Ener. z T.: 25.05 %; Potas: 3942.01 mg; Sód: 3762.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna	SIE- SOK D03/ML Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-09-17 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 35 g Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna	SIE- SOK D03/ML Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-09-17 czwartek	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2447.37 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 394.42 g; W tym cukry: 64.24 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 7.87 g; WW: 35.77 Por; Ener z B.: 14.61 %; Ener z W.: 64.46 %; Ener. z T.: 25.74 %; Potas: 3860.30 mg; Sód: 3141.25 mg;	Wartość energetyczna: 2491.33 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 395.71 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 7.50 g; WW: 36.44 Por; Ener z B.: 14.80 %; Ener z W.: 63.53 %; Ener. z T.: 25.27 %; Potas: 3801.74 mg; Sód: 2994.38 mg;	Wartość energetyczna: 2350.34 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g; W tym cukry: 65.24 g; Błonnik pok.: 58.03 g; Sól: 7.72 g; WW: 31.78 Por; Ener z B.: 15.57 %; Ener z W.: 63.93 %; Ener. z T.: 29.15 %; Potas: 4750.97 mg; Sód: 3078.53 mg;	Wartość energetyczna: 1931.63 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; Węglowodany ogółem: 332.21 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 7.28 g; WW: 30.30 Por; Ener z B.: 13.53 %; Ener z W.: 68.79 %; Ener. z T.: 21.90 %; Potas: 2981.53 mg; Sód: 2915.88 mg;	Wartość energetyczna: 2059.48 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 353.94 g; W tym cukry: 42.79 g; Błonnik pok.: 57.64 g; Sól: 8.55 g; WW: 29.57 Por; Ener z B.: 14.48 %; Ener z W.: 68.74 %; Ener. z T.: 26.63 %; Potas: 4099.68 mg; Sód: 3410.18 mg;
2026-09-18 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna	SIE- SOK D03/ML Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-09-18 piątek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2366.15 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 393.46 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 6.50 g; WW: 36.19 Por; Ener z B.: 16.47 %; Ener z W.: 66.52 %; Ener. z T.: 21.08 %; Potas: 4315.90 mg; Sód: 2600.95 mg;	Wartość energetyczna: 2405.31 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 394.26 g; W tym cukry: 94.31 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 6.57 g; WW: 36.91 Por; Ener z B.: 17.06 %; Ener z W.: 65.57 %; Ener. z T.: 20.30 %; Potas: 3954.42 mg; Sód: 2626.95 mg;	Wartość energetyczna: 2524.39 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 388.68 g; W tym cukry: 67.59 g; Błonnik pok.: 48.47 g; Sól: 7.67 g; WW: 33.99 Por; Ener z B.: 18.87 %; Ener z W.: 61.59 %; Ener. z T.: 27.93 %; Potas: 5291.33 mg; Sód: 3072.06 mg;	Wartość energetyczna: 2100.19 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 343.62 g; W tym cukry: 53.78 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.14 g; WW: 31.81 Por; Ener z B.: 17.37 %; Ener z W.: 65.45 %; Ener. z T.: 20.66 %; Potas: 3295.14 mg; Sód: 2849.33 mg;
2026-09-19 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/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- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 35 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>) Szynka z piersią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna	SIE- SOK D03/ML Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-09-19 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 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 JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pasta z brokuła * 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pasta z brokuła * 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pasta z brokuła * 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pasta z brokuła * 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pasta z brokuła * 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 2470.99 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 355.30 g; W tym cukry: 47.59 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 13.07 g; WW: 32.46 Por; Ener z B.: 14.30 %; Ener z W.: 57.52 %; Ener. z T.: 27.51 %; Potas: 2920.46 mg; Sód: 5186.77 mg;	Wartość energetyczna: 2288.22 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 360.43 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 8.78 g; WW: 33.25 Por; Ener z B.: 15.04 %; Ener z W.: 63.01 %; Ener. z T.: 20.61 %; Potas: 3515.56 mg; Sód: 3510.27 mg;	Wartość energetyczna: 2308.16 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 373.34 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 47.78 g; Sól: 12.53 g; WW: 32.53 Por; Ener z B.: 16.29 %; Ener z W.: 64.70 %; Ener. z T.: 28.36 %; Potas: 3797.75 mg; Sód: 5004.19 mg;	Wartość energetyczna: 1875.81 kcal; Białko ogółem: 70.91 g; Tłuszcz: 41.47 g; Kw. tł. nasy.: 9.10 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 8.19 g; WW: 29.61 Por; Ener z B.: 15.12 %; Ener z W.: 69.02 %; Ener. z T.: 19.89 %; Potas: 2937.54 mg; Sód: 3277.09 mg;	Wartość energetyczna: 2083.36 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 345.90 g; W tym cukry: 27.88 g; Błonnik pok.: 47.62 g; Sól: 12.35 g; WW: 29.77 Por; Ener z B.: 16.07 %; Ener z W.: 66.41 %; Ener. z T.: 27.99 %; Potas: 3220.63 mg; Sód: 4930.03 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna	SIE- SOK D03/ML Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Colesław b/c () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna	SIE- SOK D03/ML Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-09-20 niedziela	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2081.19 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 322.18 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 7.71 g; WW: 29.34 Por; Ener z B.: 17.93 %; Ener z W.: 61.92 %; Ener. z T.: 25.22 %; Potas: 3780.71 mg; Sód: 3061.66 mg;	Wartość energetyczna: 2085.87 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 325.98 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 7.76 g; WW: 30.14 Por; Ener z B.: 18.97 %; Ener z W.: 62.51 %; Ener. z T.: 22.33 %; Potas: 3853.73 mg; Sód: 3100.98 mg;	Wartość energetyczna: 2454.07 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 384.29 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 50.67 g; Sól: 8.99 g; WW: 33.56 Por; Ener z B.: 18.47 %; Ener z W.: 62.64 %; Ener. z T.: 27.64 %; Potas: 4842.14 mg; Sód: 3591.62 mg;	Wartość energetyczna: 1898.73 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 306.06 g; W tym cukry: 43.20 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.13 g; WW: 27.89 Por; Ener z B.: 18.27 %; Ener z W.: 64.48 %; Ener. z T.: 21.62 %; Potas: 3387.86 mg; Sód: 3249.76 mg;	Wartość energetyczna: 2122.52 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 357.52 g; W tym cukry: 36.15 g; Błonnik pok.: 50.27 g; Sól: 9.53 g; WW: 30.64 Por; Ener z B.: 18.43 %; Ener z W.: 67.38 %; Ener. z T.: 24.44 %; Potas: 4385.08 mg; Sód: 3802.18 mg;
2026-09-21 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna	SIE- SOK D03/ML Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-09-21 poniedziałek	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2205.04 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 386.52 g; W tym cukry: 70.44 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 9.00 g; WW: 35.10 Por; Ener z B.: 12.88 %; Ener z W.: 70.12 %; Ener. z T.: 21.71 %; Potas: 3159.48 mg; Sód: 3606.16 mg;	Wartość energetyczna: 2259.19 kcal; Białko ogółem: 72.77 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 391.86 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 8.62 g; WW: 36.22 Por; Ener z B.: 12.88 %; Ener z W.: 69.38 %; Ener. z T.: 21.17 %; Potas: 3369.75 mg; Sód: 3455.51 mg;	Wartość energetyczna: 2341.53 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 418.16 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 56.69 g; Sól: 9.28 g; WW: 36.12 Por; Ener z B.: 13.92 %; Ener z W.: 71.43 %; Ener. z T.: 23.47 %; Potas: 4160.97 mg; Sód: 3691.08 mg;	Wartość energetyczna: 1947.60 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 327.03 g; W tym cukry: 32.76 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 9.31 g; WW: 29.82 Por; Ener z B.: 14.99 %; Ener z W.: 67.16 %; Ener. z T.: 22.34 %; Potas: 2848.21 mg; Sód: 3733.81 mg;	Wartość energetyczna: 2009.70 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 10.57 g; Węglowodany ogółem: 353.49 g; W tym cukry: 40.63 g; Błonnik pok.: 55.33 g; Sól: 9.89 g; WW: 29.74 Por; Ener z B.: 17.40 %; Ener z W.: 70.36 %; Ener. z T.: 22.00 %; Potas: 3932.81 mg; Sód: 3956.58 mg;
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna	SIE- SOK D03/ML Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 100 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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.niejadanej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 1985.51 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 7.68 g; WW: 29.08 Por; Ener z B.: 18.87 %; Ener z W.: 64.63 %; Ener. z T.: 21.90 %; Potas: 4012.58 mg; Sód: 3053.92 mg;	Wartość energetyczna: 2007.55 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; W tym cukry: 58.01 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 6.63 g; WW: 30.42 Por; Ener z B.: 19.42 %; Ener z W.: 65.35 %; Ener. z T.: 19.16 %; Potas: 4012.93 mg; Sód: 2641.25 mg;	Wartość energetyczna: 2292.67 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 380.53 g; W tym cukry: 54.66 g; Błonnik pok.: 52.51 g; Sól: 8.92 g; WW: 32.93 Por; Ener z B.: 18.56 %; Ener z W.: 66.39 %; Ener. z T.: 24.60 %; Potas: 5071.93 mg; Sód: 3548.08 mg;	Wartość energetyczna: 1718.02 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 31.26 g; Kw. tł. nasy.: 8.24 g; Węglowodany ogółem: 295.53 g; W tym cukry: 25.99 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 5.67 g; WW: 27.23 Por; Ener z B.: 19.09 %; Ener z W.: 68.81 %; Ener. z T.: 16.37 %; Potas: 3301.91 mg; Sód: 2259.63 mg;	Wartość energetyczna: 1990.71 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 348.89 g; W tym cukry: 34.64 g; Błonnik pok.: 50.27 g; Sól: 8.14 g; WW: 29.96 Por; Ener z B.: 18.29 %; Ener z W.: 70.10 %; Ener. z T.: 23.23 %; Potas: 4360.92 mg; Sód: 3229.42 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa	SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat
2026-09-13 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/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.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/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.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Papryka świeża 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Papryka świeża 100 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 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.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g

		SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa	SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat
2026-09-13 niedziela	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2395.31 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 378.88 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 8.70 g; WW: 34.33 Por; Ener z B.: 19.13 %; Ener z W.: 63.27 %; Ener. z T.: 21.32 %; Potas: 4241.05 mg; Sód: 3461.64 mg;	Wartość energetyczna: 2042.14 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 41.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 335.74 g; W tym cukry: 81.70 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.47 g; WW: 30.69 Por; Ener z B.: 19.43 %; Ener z W.: 65.76 %; Ener. z T.: 18.36 %; Potas: 4140.30 mg; Sód: 2578.69 mg;	Wartość energetyczna: 2083.24 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 326.63 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 7.28 g; WW: 29.83 Por; Ener z B.: 16.50 %; Ener z W.: 62.72 %; Ener. z T.: 24.45 %; Potas: 3366.02 mg; Sód: 2899.06 mg;	Wartość energetyczna: 2164.72 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; W tym cukry: 97.74 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 7.07 g; WW: 32.27 Por; Ener z B.: 18.06 %; Ener z W.: 65.53 %; Ener. z T.: 20.27 %; Potas: 4137.39 mg; Sód: 2819.70 mg;	Wartość energetyczna: 2174.32 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 366.65 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 7.67 g; WW: 32.79 Por; Ener z B.: 17.72 %; Ener z W.: 67.45 %; Ener. z T.: 20.34 %; Potas: 4248.59 mg; Sód: 3056.50 mg;
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/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 80 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa	SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat	
2026-09-14 poniedziałek	PD						Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (łosoś) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (łosoś) () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 35 g	
	PN	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g					
		Wartość energetyczna: 2482.22 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 407.41 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 9.09 g; WW: 37.28 Por; Ener z B.: 15.77 %; Ener z W.: 65.65 %; Ener. z T.: 22.94 %; Potas: 4103.85 mg; Sód: 3635.56 mg;	Wartość energetyczna: 2108.56 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 43.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 360.94 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 6.59 g; WW: 33.37 Por; Ener z B.: 16.79 %; Ener z W.: 68.47 %; Ener. z T.: 18.65 %; Potas: 4045.41 mg; Sód: 2648.49 mg;	Wartość energetyczna: 2021.45 kcal; Białko ogółem: 69.54 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 7.61 g; WW: 32.47 Por; Ener z B.: 13.76 %; Ener z W.: 70.29 %; Ener. z T.: 20.44 %; Potas: 3457.49 mg; Sód: 3035.82 mg;	Wartość energetyczna: 2170.82 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 388.98 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 7.57 g; WW: 35.31 Por; Ener z B.: 13.40 %; Ener z W.: 71.67 %; Ener. z T.: 21.24 %; Potas: 4003.17 mg; Sód: 3033.38 mg;	Wartość energetyczna: 2158.42 kcal; Białko ogółem: 69.39 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 395.31 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 45.05 g; Sól: 7.64 g; WW: 35.19 Por; Ener z B.: 12.86 %; Ener z W.: 73.26 %; Ener. z T.: 21.52 %; Potas: 4259.57 mg; Sód: 3053.98 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa	SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej mielona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g	
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa	SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat
2026-09-15 wtorek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 100 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2530.31 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 411.18 g; W tym cukry: 112.20 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 9.71 g; WW: 38.16 Por; Ener z B.: 17.55 %; Ener z W.: 65.00 %; Ener. z T.: 20.50 %; Potas: 3909.51 mg; Sód: 3879.55 mg;	Wartość energetyczna: 2086.79 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 336.08 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 6.73 g; WW: 31.21 Por; Ener z B.: 18.51 %; Ener z W.: 64.42 %; Ener. z T.: 19.48 %; Potas: 3450.16 mg; Sód: 2694.12 mg;	Wartość energetyczna: 2198.06 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 357.02 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 7.17 g; WW: 33.23 Por; Ener z B.: 16.04 %; Ener z W.: 64.97 %; Ener. z T.: 21.70 %; Potas: 2829.42 mg; Sód: 2870.54 mg;	Wartość energetyczna: 2354.31 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 392.13 g; W tym cukry: 97.27 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 8.07 g; WW: 36.14 Por; Ener z B.: 16.64 %; Ener z W.: 66.62 %; Ener. z T.: 19.79 %; Potas: 4024.77 mg; Sód: 3220.41 mg;	Wartość energetyczna: 2363.59 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 381.63 g; W tym cukry: 89.35 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 8.16 g; WW: 34.73 Por; Ener z B.: 15.46 %; Ener z W.: 64.58 %; Ener. z T.: 19.60 %; Potas: 3447.01 mg; Sód: 3262.08 mg;
2026-09-16 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa	SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat
2026-09-16 środa	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 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 b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2574.64 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 416.24 g; W tym cukry: 98.19 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 7.76 g; WW: 39.00 Por; Ener z B.: 14.87 %; Ener z W.: 64.67 %; Ener. z T.: 23.33 %; Potas: 4227.35 mg; Sód: 3105.07 mg;	Wartość energetyczna: 2198.09 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 362.12 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 6.57 g; WW: 34.03 Por; Ener z B.: 16.45 %; Ener z W.: 65.90 %; Ener. z T.: 19.44 %; Potas: 3191.87 mg; Sód: 2641.12 mg;	Wartość energetyczna: 2206.57 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 358.22 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 7.55 g; WW: 33.44 Por; Ener z B.: 15.48 %; Ener z W.: 64.94 %; Ener. z T.: 21.73 %; Potas: 2737.37 mg; Sód: 3026.76 mg;	Wartość energetyczna: 2422.19 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 381.86 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 7.71 g; WW: 35.58 Por; Ener z B.: 14.78 %; Ener z W.: 63.06 %; Ener. z T.: 26.86 %; Potas: 3876.92 mg; Sód: 3090.01 mg;	Wartość energetyczna: 2742.67 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 441.32 g; W tym cukry: 98.60 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 8.32 g; WW: 40.73 Por; Ener z B.: 14.80 %; Ener z W.: 64.36 %; Ener. z T.: 26.19 %; Potas: 4954.02 mg; Sód: 3325.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa	SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat
2026-09-17 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)			Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ. MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g				Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 80 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Pomidor 100 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 JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa	SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat
2026-09-17 czwartek	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2897.46 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 84.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 444.87 g; W tym cukry: 64.81 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 11.23 g; WW: 41.14 Por; Ener z B.: 15.80 %; Ener z W.: 61.42 %; Ener. z T.: 26.28 %; Potas: 3824.24 mg; Sód: 4490.11 mg;	Wartość energetyczna: 2592.25 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 425.84 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 6.96 g; WW: 39.78 Por; Ener z B.: 15.48 %; Ener z W.: 65.71 %; Ener. z T.: 21.98 %; Potas: 3985.41 mg; Sód: 2790.15 mg;	Wartość energetyczna: 2452.06 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 390.42 g; W tym cukry: 62.39 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 7.45 g; WW: 36.17 Por; Ener z B.: 14.68 %; Ener z W.: 63.69 %; Ener. z T.: 25.02 %; Potas: 3393.17 mg; Sód: 2979.57 mg;	Wartość energetyczna: 2708.36 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 435.15 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 8.43 g; WW: 40.31 Por; Ener z B.: 15.23 %; Ener z W.: 64.27 %; Ener. z T.: 23.89 %; Potas: 3841.80 mg; Sód: 3366.94 mg;	Wartość energetyczna: 2616.36 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 430.36 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 8.60 g; WW: 39.03 Por; Ener z B.: 15.07 %; Ener z W.: 65.79 %; Ener. z T.: 23.81 %; Potas: 4061.30 mg; Sód: 3426.74 mg;
2026-09-18 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g			Śliwka 150 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	PD	Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (<u>MLE,</u>)				Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (<u>MLE,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa	SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat
2026-09-18 piątek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2579.61 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 424.87 g; W tym cukry: 118.44 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 6.80 g; WW: 39.62 Por; Ener z B.: 16.92 %; Ener z W.: 65.88 %; Ener. z T.: 20.12 %; Potas: 4441.72 mg; Sód: 2718.25 mg;	Wartość energetyczna: 2358.48 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 393.78 g; W tym cukry: 95.55 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 5.97 g; WW: 37.27 Por; Ener z B.: 17.81 %; Ener z W.: 66.79 %; Ener. z T.: 17.87 %; Potas: 4014.74 mg; Sód: 2399.56 mg;	Wartość energetyczna: 2296.08 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 379.52 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 6.38 g; WW: 35.54 Por; Ener z B.: 16.84 %; Ener z W.: 66.12 %; Ener. z T.: 20.04 %; Potas: 3443.22 mg; Sód: 2554.34 mg;	Wartość energetyczna: 2477.31 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 411.21 g; W tym cukry: 106.16 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 6.56 g; WW: 38.41 Por; Ener z B.: 16.76 %; Ener z W.: 66.40 %; Ener. z T.: 19.82 %; Potas: 4377.42 mg; Sód: 2629.95 mg;	Wartość energetyczna: 2538.95 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 423.47 g; W tym cukry: 129.00 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 6.72 g; WW: 38.90 Por; Ener z B.: 16.42 %; Ener z W.: 66.72 %; Ener. z T.: 20.81 %; Potas: 4914.20 mg; Sód: 2692.25 mg;
2026-09-19 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej mielona 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadanej 60 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 35 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa	SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat
2026-09-19 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Gulasz wieprzowy- dieta rozdrobniony 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 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 wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)				Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Pasta z brokuła * 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2476.78 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 382.86 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 9.67 g; WW: 35.16 Por; Ener z B.: 15.83 %; Ener z W.: 61.83 %; Ener. z T.: 21.32 %; Potas: 3783.06 mg; Sód: 3863.01 mg;	Wartość energetyczna: 2317.42 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.98 g; WW: 34.71 Por; Ener z B.: 15.89 %; Ener z W.: 64.24 %; Ener. z T.: 18.17 %; Potas: 3704.71 mg; Sód: 3195.07 mg;	Wartość energetyczna: 2162.95 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 43.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 351.12 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.76 g; WW: 32.69 Por; Ener z B.: 15.17 %; Ener z W.: 64.93 %; Ener. z T.: 18.21 %; Potas: 4087.26 mg; Sód: 3107.19 mg;	Wartość energetyczna: 2349.52 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 355.73 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 12.22 g; WW: 32.95 Por; Ener z B.: 14.81 %; Ener z W.: 60.56 %; Ener. z T.: 23.16 %; Potas: 2989.02 mg; Sód: 4884.42 mg;	Wartość energetyczna: 2743.10 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 393.96 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 13.73 g; WW: 35.99 Por; Ener z B.: 13.64 %; Ener z W.: 57.45 %; Ener. z T.: 28.49 %; Potas: 3121.46 mg; Sód: 5452.98 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa	SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona mielona 40 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet drobiowy rozdrobniony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Ciesław b/c () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa	SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat
2026-09-20 niedziela	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2342.57 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 366.94 g; W tym cukry: 92.48 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 8.82 g; WW: 33.75 Por; Ener z B.: 18.96 %; Ener z W.: 62.66 %; Ener. z T.: 22.04 %; Potas: 4231.34 mg; Sód: 3521.91 mg;	Wartość energetyczna: 1854.83 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 36.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 309.64 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 6.42 g; WW: 28.84 Por; Ener z B.: 18.78 %; Ener z W.: 66.77 %; Ener. z T.: 17.82 %; Potas: 3899.87 mg; Sód: 2571.99 mg;	Wartość energetyczna: 2032.49 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 44.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 8.70 g; WW: 31.52 Por; Ener z B.: 17.21 %; Ener z W.: 67.10 %; Ener. z T.: 19.64 %; Potas: 3460.31 mg; Sód: 3479.54 mg;	Wartość energetyczna: 2166.02 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 7.97 g; WW: 32.03 Por; Ener z B.: 18.17 %; Ener z W.: 64.53 %; Ener. z T.: 22.82 %; Potas: 4164.57 mg; Sód: 3184.48 mg;	Wartość energetyczna: 2214.04 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 358.29 g; W tym cukry: 94.08 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 7.68 g; WW: 32.62 Por; Ener z B.: 16.65 %; Ener z W.: 64.73 %; Ener. z T.: 25.19 %; Potas: 3981.98 mg; Sód: 3047.60 mg;
2026-09-21 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/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,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/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,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa	SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat
2026-09-21 poniedziałek	PD Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g
PN	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2594.71 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 442.93 g; W tym cukry: 87.92 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 10.03 g; WW: 40.82 Por; Ener z B.: 13.92 %; Ener z W.: 68.28 %; Ener. z T.: 21.35 %; Potas: 3665.93 mg; Sód: 4020.07 mg;	Wartość energetyczna: 2096.39 kcal; Białko ogółem: 71.91 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 365.77 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 5.24 g; WW: 33.98 Por; Ener z B.: 13.72 %; Ener z W.: 69.79 %; Ener. z T.: 19.43 %; Potas: 3502.90 mg; Sód: 2108.31 mg;	Wartość energetyczna: 2204.91 kcal; Białko ogółem: 71.26 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 387.40 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.90 g; WW: 36.05 Por; Ener z B.: 12.93 %; Ener z W.: 70.28 %; Ener. z T.: 19.95 %; Potas: 2996.67 mg; Sód: 3548.10 mg;	Wartość energetyczna: 2301.78 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 409.61 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 8.68 g; WW: 37.63 Por; Ener z B.: 13.32 %; Ener z W.: 71.18 %; Ener. z T.: 19.06 %; Potas: 3443.15 mg; Sód: 3476.82 mg;	Wartość energetyczna: 2530.66 kcal; Białko ogółem: 80.34 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 460.74 g; W tym cukry: 138.82 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 7.32 g; WW: 42.22 Por; Ener z B.: 12.70 %; Ener z W.: 72.82 %; Ener. z T.: 18.39 %; Potas: 3644.42 mg; Sód: 2929.12 mg;
2026-09-22 wtorek	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny () 60 g (RYB.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny () 60 g (RYB.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa	SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat
2026-09-22 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany rozdrobniony 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)				Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 100 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2157.23 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 352.21 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.66 g; WW: 32.53 Por; Ener z B.: 19.65 %; Ener z W.: 65.31 %; Ener. z T.: 18.94 %; Potas: 4272.76 mg; Sód: 2654.59 mg;	Wartość energetyczna: 1859.02 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 32.40 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 318.94 g; W tym cukry: 69.07 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 6.26 g; WW: 29.27 Por; Ener z B.: 19.77 %; Ener z W.: 68.62 %; Ener. z T.: 15.69 %; Potas: 4311.11 mg; Sód: 2512.52 mg;	Wartość energetyczna: 1999.95 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 43.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 331.23 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 6.46 g; WW: 30.43 Por; Ener z B.: 18.06 %; Ener z W.: 66.25 %; Ener. z T.: 19.80 %; Potas: 3873.45 mg; Sód: 2582.34 mg;	Wartość energetyczna: 2080.75 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 43.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 346.15 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.60 g; WW: 31.92 Por; Ener z B.: 18.88 %; Ener z W.: 66.54 %; Ener. z T.: 18.65 %; Potas: 4244.23 mg; Sód: 2629.85 mg;	Wartość energetyczna: 2206.52 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 369.13 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 7.16 g; WW: 33.44 Por; Ener z B.: 17.82 %; Ener z W.: 66.92 %; Ener. z T.: 19.18 %; Potas: 4329.45 mg; Sód: 2847.17 mg;

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-13 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Herbata czarna granulowana b/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 35 g	Herbata czarna granulowana b/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,</u> <u>SOJ, SEL, może zawierać: JAJ,</u> <u>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,</u> <u>SEL.)</u> Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g <u>(SEL.)</u> Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami () 300 g <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Pulpet wieprzowy 90 g <u>(GLU PSZ,</u> <u>JAJ.)</u> Sos własny () 80 ml <u>(GLU PSZ,</u> <u>SEL.)</u> Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 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,</u> <u>SEL, GOR.)</u>
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/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> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g <u>(GLU PSZ.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g <u>(SOJ.)</u>

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-13 niedziela	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2148.84 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 353.33 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 7.78 g; WW: 31.80 Por; Ener z B.: 18.03 %; Ener z W.: 65.77 %; Ener. z T.: 20.31 %; Potas: 4174.55 mg; Sód: 3094.50 mg;	Wartość energetyczna: 1889.79 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 41.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 330.84 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 7.85 g; WW: 29.95 Por; Ener z B.: 14.76 %; Ener z W.: 70.03 %; Ener. z T.: 19.71 %; Potas: 2972.49 mg; Sód: 3132.12 mg;
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/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 kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

2026-09-14 poniedziałek	SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat		SIE- SOK Biegunkowa	
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (łosoś) () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta warzywna* 80 g (SEL.)	
	PN	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2224.58 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 400.96 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 7.64 g; WW: 36.59 Por; Ener z B.: 13.10 %; Ener z W.: 72.10 %; Ener. z T.: 20.82 %; Potas: 4111.81 mg; Sód: 3054.94 mg;	Wartość energetyczna: 1884.55 kcal; Białko ogółem: 57.23 g; Tłuszcz: 45.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 335.06 g; W tym cukry: 44.98 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 6.84 g; WW: 30.49 Por; Ener z B.: 12.15 %; Ener z W.: 71.12 %; Ener. z T.: 21.65 %; Potas: 2972.53 mg; Sód: 2740.98 mg;	

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>)
	II ŚN	Banan 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-15 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2509.47 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 408.04 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 8.21 g; WW: 37.73 Por; Ener z B.: 15.46 %; Ener z W.: 65.04 %; Ener. z T.: 18.10 %; Potas: 3698.14 mg; Sód: 3282.67 mg;	Wartość energetyczna: 1956.36 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 332.50 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 6.94 g; WW: 31.17 Por; Ener z B.: 17.25 %; Ener z W.: 67.98 %; Ener. z T.: 19.11 %; Potas: 2637.51 mg; Sód: 2777.37 mg;
2026-09-16 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/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>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-16 środa	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2511.75 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 415.35 g; W tym cukry: 98.40 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 8.20 g; WW: 38.95 Por; Ener z B.: 14.84 %; Ener z W.: 66.15 %; Ener. z T.: 23.47 %; Potas: 4160.85 mg; Sód: 3281.08 mg;	Wartość energetyczna: 1970.52 kcal; Białko ogółem: 64.59 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 339.54 g; W tym cukry: 50.37 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 7.07 g; WW: 31.44 Por; Ener z B.: 13.11 %; Ener z W.: 68.92 %; Ener. z T.: 21.60 %; Potas: 2906.31 mg; Sód: 2833.17 mg;

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-17 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Schab gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Kolacja	Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-17 czwartek	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2660.32 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 431.64 g; W tym cukry: 78.87 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 8.22 g; WW: 39.69 Por; Ener z B.: 15.24 %; Ener z W.: 64.90 %; Ener. z T.: 23.40 %; Potas: 4002.74 mg; Sód: 3279.87 mg;	Wartość energetyczna: 2160.98 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 46.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 372.77 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.73 g; WW: 34.39 Por; Ener z B.: 15.86 %; Ener z W.: 69.00 %; Ener. z T.: 19.33 %; Potas: 2768.34 mg; Sód: 3485.43 mg;
2026-09-18 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/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 kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	III ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-18 piątek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)
	PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2579.61 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 424.87 g; W tym cukry: 118.44 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 6.80 g; WW: 39.62 Por; Ener z B.: 16.92 %; Ener z W.: 65.88 %; Ener. z T.: 20.12 %; Potas: 4441.72 mg; Sód: 2718.25 mg;	Wartość energetyczna: 1964.48 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 43.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; W tym cukry: 31.96 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 7.50 g; WW: 30.66 Por; Ener z B.: 16.77 %; Ener z W.: 66.99 %; Ener. z T.: 19.80 %; Potas: 2684.94 mg; Sód: 3002.15 mg;
2026-09-19 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-19 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2560.34 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 399.09 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 9.45 g; WW: 36.78 Por; Ener z B.: 14.25 %; Ener z W.: 62.35 %; Ener. z T.: 22.40 %; Potas: 3716.56 mg; Sód: 3776.48 mg;	Wartość energetyczna: 2142.78 kcal; Białko ogółem: 67.30 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 341.82 g; W tym cukry: 33.98 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 7.77 g; WW: 31.54 Por; Ener z B.: 12.56 %; Ener z W.: 63.81 %; Ener. z T.: 22.29 %; Potas: 2340.40 mg; Sód: 3112.99 mg;

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g 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>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-20 niedziela	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2144.58 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 356.31 g; W tym cukry: 84.92 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 7.80 g; WW: 32.69 Por; Ener z B.: 17.39 %; Ener z W.: 66.46 %; Ener. z T.: 21.79 %; Potas: 3953.47 mg; Sód: 3118.70 mg;	Wartość energetyczna: 1835.82 kcal; Białko ogółem: 75.15 g; Tłuszcz: 40.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 310.85 g; W tym cukry: 34.17 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 8.48 g; WW: 28.75 Por; Ener z B.: 16.37 %; Ener z W.: 67.73 %; Ener. z T.: 19.76 %; Potas: 2733.62 mg; Sód: 3397.88 mg;
2026-09-21 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/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 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-21 poniedziałek	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ,</u> <u>SEL, GOR,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>)
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2584.81 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 466.08 g; W tym cukry: 139.37 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 6.94 g; WW: 43.34 Por; Ener z B.: 12.71 %; Ener z W.: 72.13 %; Ener. z T.: 17.98 %; Potas: 3854.68 mg; Sód: 2778.46 mg;	Wartość energetyczna: 1813.11 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 41.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 304.98 g; W tym cukry: 43.50 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 7.37 g; WW: 27.84 Por; Ener z B.: 16.20 %; Ener z W.: 67.28 %; Ener. z T.: 20.83 %; Potas: 2283.64 mg; Sód: 2935.26 mg;
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (łosz)-warzywny (60 g (<u>RYB,</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/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 kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-22 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2223.75 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 363.65 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.75 g; WW: 33.67 Por; Ener z B.: 18.10 %; Ener z W.: 65.41 %; Ener. z T.: 18.96 %; Potas: 4244.23 mg; Sód: 2689.85 mg;	Wartość energetyczna: 1871.03 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 32.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.00 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 7.54 g; WW: 30.61 Por; Ener z B.: 17.06 %; Ener z W.: 72.09 %; Ener. z T.: 15.45 %; Potas: 3808.40 mg; Sód: 3012.60 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,