

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-06 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
2026-08-31 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 130 g
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la fromage z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna	SIE- SOK D03/ML Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2026-08-31 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2165.49 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 362.72 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 6.53 g; WW: 33.48 Por; Ener z B.: 16.09 %; Ener z W.: 67.00 %; Ener. z T.: 21.25 %; Potas: 2527.93 mg; Sód: 2599.62 mg;	Wartość energetyczna: 2103.50 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 348.22 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 6.16 g; WW: 32.91 Por; Ener z B.: 16.06 %; Ener z W.: 66.22 %; Ener. z T.: 20.44 %; Potas: 2275.30 mg; Sód: 2456.36 mg;	Wartość energetyczna: 2412.61 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 400.22 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 52.52 g; Sól: 7.52 g; WW: 34.77 Por; Ener z B.: 17.37 %; Ener z W.: 66.35 %; Ener. z T.: 24.31 %; Potas: 3700.71 mg; Sód: 2994.02 mg;	Wartość energetyczna: 1980.24 kcal; Białko ogółem: 73.33 g; Tłuszcz: 48.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; W tym cukry: 45.69 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 6.99 g; WW: 30.50 Por; Ener z B.: 14.81 %; Ener z W.: 66.76 %; Ener. z T.: 22.19 %; Potas: 2302.97 mg; Sód: 2791.75 mg;	Wartość energetyczna: 2343.95 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 411.27 g; W tym cukry: 57.20 g; Błonnik pok.: 61.00 g; Sól: 9.29 g; WW: 34.90 Por; Ener z B.: 14.97 %; Ener z W.: 70.18 %; Ener. z T.: 24.99 %; Potas: 3997.71 mg; Sód: 3698.15 mg;
	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka 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>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Zacierka 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej 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>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-06 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
2026-09-01 wtorek	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-pszenno-żytni 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.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.)	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.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 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.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.)	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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta warzywna () 100 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta warzywna () 100 g (SEL.)
	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 Sałata zielona 10 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2350.19 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 359.98 g; W tym cukry: 73.11 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 7.63 g; WW: 32.49 Por; Ener z B.: 15.20 %; Ener z W.: 61.27 %; Ener. z T.: 28.36 %; Potas: 3568.18 mg; Sód: 3045.98 mg;	Wartość energetyczna: 2214.73 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 361.63 g; W tym cukry: 79.79 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 6.79 g; WW: 33.42 Por; Ener z B.: 17.28 %; Ener z W.: 65.31 %; Ener. z T.: 20.97 %; Potas: 3940.75 mg; Sód: 2715.38 mg;	Wartość energetyczna: 2474.14 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 407.39 g; W tym cukry: 69.71 g; Błonnik pok.: 61.07 g; Sól: 8.95 g; WW: 34.70 Por; Ener z B.: 17.20 %; Ener z W.: 65.86 %; Ener. z T.: 25.65 %; Potas: 4687.34 mg; Sód: 3571.13 mg;	Wartość energetyczna: 1916.72 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 36.78 g; Kw. tł. nasy.: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g; W tym cukry: 56.99 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 7.60 g; WW: 30.74 Por; Ener z B.: 17.02 %; Ener z W.: 70.19 %; Ener. z T.: 17.27 %; Potas: 3353.96 mg; Sód: 3041.98 mg;	Wartość energetyczna: 2197.10 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 385.94 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 61.99 g; Sól: 9.40 g; WW: 32.34 Por; Ener z B.: 16.92 %; Ener z W.: 70.26 %; Ener. z T.: 23.02 %; Potas: 4233.83 mg; Sód: 3753.37 mg;
2026-09-02 środa	Śniadanie 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Ogórek świeży 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Ogórek świeży 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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% 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Ogórek świeży 100 g
			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-06 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
2026-09-02 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g		Jabłko 150 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 Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</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 Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</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 Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</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 kielbasa 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 kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<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>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Sałata zielona 10 g	Pieczyno chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2123.45 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 7.20 g; WW: 30.62 Por; Ener z B.: 15.45 %; Ener z W.: 62.56 %; Ener. z T.: 21.22 %; Potas: 3179.83 mg; Sód: 2874.18 mg;	Wartość energetyczna: 2221.86 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 339.19 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 7.37 g; WW: 31.19 Por; Ener z B.: 14.83 %; Ener z W.: 61.06 %; Ener. z T.: 22.76 %; Potas: 3593.26 mg; Sód: 2952.84 mg;	Wartość energetyczna: 2193.79 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 372.47 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 47.24 g; Sól: 8.24 g; WW: 32.57 Por; Ener z B.: 16.74 %; Ener z W.: 67.91 %; Ener. z T.: 25.56 %; Potas: 4227.16 mg; Sód: 3288.41 mg;	Wartość energetyczna: 1844.47 kcal; Białko ogółem: 67.54 g; Tłuszcz: 45.20 g; Kw. tł. nasy.: 7.98 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; W tym cukry: 35.93 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 6.82 g; WW: 28.43 Por; Ener z B.: 14.65 %; Ener z W.: 67.51 %; Ener. z T.: 22.05 %; Potas: 3027.85 mg; Sód: 2734.68 mg;	Wartość energetyczna: 2029.49 kcal; Białko ogółem: 76.78 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 357.86 g; W tym cukry: 44.27 g; Błonnik pok.: 52.41 g; Sól: 8.55 g; WW: 30.41 Por; Ener z B.: 15.13 %; Ener z W.: 70.53 %; Ener. z T.: 26.10 %; Potas: 4001.73 mg; Sód: 3418.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-06 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
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Platki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Pomidor 100 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)
II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 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 Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-06 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
2026-09-03 czwartek		Wartość energetyczna: 2046.45 kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 335.15 g; W tym cukry: 60.44 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 6.64 g; WW: 29.96 Por; Ener z B.: 14.68 %; Ener z W.: 65.51 %; Ener. z T.: 25.36 %; Potas: 3624.95 mg; Sód: 2658.41 mg;	Wartość energetyczna: 2141.62 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 348.36 g; W tym cukry: 60.26 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 6.58 g; WW: 31.75 Por; Ener z B.: 14.78 %; Ener z W.: 65.06 %; Ener. z T.: 24.32 %; Potas: 3566.38 mg; Sód: 2639.53 mg;	Wartość energetyczna: 2301.52 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 382.66 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 53.69 g; Sól: 8.61 g; WW: 32.81 Por; Ener z B.: 15.63 %; Ener z W.: 66.51 %; Ener. z T.: 27.08 %; Potas: 4597.61 mg; Sód: 3448.38 mg;	Wartość energetyczna: 1966.49 kcal; Białko ogółem: 68.78 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 333.30 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 7.50 g; WW: 30.22 Por; Ener z B.: 13.99 %; Ener z W.: 67.80 %; Ener. z T.: 22.91 %; Potas: 3130.21 mg; Sód: 3007.62 mg;	Wartość energetyczna: 2115.35 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 367.79 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 56.24 g; Sól: 9.49 g; WW: 31.05 Por; Ener z B.: 15.02 %; Ener z W.: 69.55 %; Ener. z T.: 26.32 %; Potas: 4231.69 mg; Sód: 3796.08 mg;
2026-09-04 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ</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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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 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>) 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 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 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>) Pomidor 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-06 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	
2026-09-04 piątek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2137.14 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 355.42 g; W tym cukry: 103.41 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 6.58 g; WW: 32.52 Por; Ener z B.: 17.00 %; Ener z W.: 66.52 %; Ener. z T.: 21.01 %; Potas: 3672.64 mg; Sód: 2624.98 mg;	Wartość energetyczna: 2206.94 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 361.58 g; W tym cukry: 105.11 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 7.06 g; WW: 33.19 Por; Ener z B.: 16.86 %; Ener z W.: 65.54 %; Ener. z T.: 21.23 %; Potas: 3842.24 mg; Sód: 2801.25 mg;	Wartość energetyczna: 2146.32 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 44.51 g; Sól: 8.39 g; WW: 30.72 Por; Ener z B.: 18.73 %; Ener z W.: 65.59 %; Ener. z T.: 24.28 %; Potas: 4661.33 mg; Sód: 3342.05 mg;	Wartość energetyczna: 1878.31 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 44.51 g; Kw. tł. nasy.: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 310.96 g; W tym cukry: 63.64 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 7.92 g; WW: 28.11 Por; Ener z B.: 16.78 %; Ener z W.: 66.22 %; Ener. z T.: 21.33 %; Potas: 3166.43 mg; Sód: 3146.82 mg;	Wartość energetyczna: 1921.52 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 325.78 g; W tym cukry: 43.75 g; Błonnik pok.: 49.12 g; Sól: 10.63 g; WW: 27.59 Por; Ener z B.: 17.98 %; Ener z W.: 67.82 %; Ener. z T.: 24.46 %; Potas: 4215.49 mg; Sód: 4220.35 mg;	
2026-09-05 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 drobiowe (kief drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 100 g	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>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</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-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g	Płatki jęczminne na wodzie 300 ml (<u>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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Płatki jęczminne na wodzie 300 ml (<u>GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)		Jabłko 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</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 Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 kielbasa 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 kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna	SIE- SOK D03/ML Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2026-09-05 sobota	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>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2556.53 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 404.49 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 9.40 g; WW: 36.65 Por; Ener z B.: 14.17 %; Ener z W.: 63.29 %; Ener. z T.: 26.81 %; Potas: 3232.61 mg; Sód: 3717.14 mg;	Wartość energetyczna: 2274.47 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 372.97 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 9.43 g; WW: 34.50 Por; Ener z B.: 15.61 %; Ener z W.: 65.59 %; Ener. z T.: 22.32 %; Potas: 2666.79 mg; Sód: 3765.31 mg;	Wartość energetyczna: 2493.32 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 401.33 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 54.70 g; Sól: 8.80 g; WW: 34.69 Por; Ener z B.: 16.41 %; Ener z W.: 64.38 %; Ener. z T.: 29.03 %; Potas: 4158.72 mg; Sód: 3512.91 mg;	Wartość energetyczna: 1778.74 kcal; Białko ogółem: 64.98 g; Tłuszcz: 40.06 g; Kw. tł. nasy.: 9.44 g; Węglowodany ogółem: 308.63 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 7.47 g; WW: 28.22 Por; Ener z B.: 14.61 %; Ener z W.: 69.41 %; Ener. z T.: 20.27 %; Potas: 1956.85 mg; Sód: 2987.10 mg;	Wartość energetyczna: 2056.72 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; W tym cukry: 46.28 g; Błonnik pok.: 53.95 g; Sól: 8.94 g; WW: 30.83 Por; Ener z B.: 15.59 %; Ener z W.: 70.48 %; Ener. z T.: 25.89 %; Potas: 3146.51 mg; Sód: 3568.00 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-06 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
2026-09-06 niedziela	Śniadanie	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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Rzepa biała 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Rzepa biała 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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% 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Rzepa biała 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Salata 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-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 150 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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 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.) Pomidor 100 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% 1 szt (MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2458.30 kcal; Białko ogółem: 118.70 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 319.37 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 8.34 g; WW: 29.06 Por; Ener z B.: 19.31 %; Ener z W.: 51.97 %; Ener. z T.: 32.73 %; Potas: 4198.59 mg; Sód: 3330.60 mg;	Wartość energetyczna: 2434.02 kcal; Białko ogółem: 121.08 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; W tym cukry: 74.28 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 7.10 g; WW: 30.57 Por; Ener z B.: 19.90 %; Ener z W.: 53.98 %; Ener. z T.: 28.77 %; Potas: 4075.99 mg; Sód: 2842.80 mg;	Wartość energetyczna: 2526.51 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 354.66 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 48.67 g; Sól: 8.36 g; WW: 30.60 Por; Ener z B.: 19.35 %; Ener z W.: 56.15 %; Ener. z T.: 32.27 %; Potas: 5088.33 mg; Sód: 3335.31 mg;	Wartość energetyczna: 2082.58 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 304.46 g; W tym cukry: 69.71 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 7.63 g; WW: 28.10 Por; Ener z B.: 19.16 %; Ener z W.: 58.48 %; Ener. z T.: 27.44 %; Potas: 3441.82 mg; Sód: 3056.82 mg;	Wartość energetyczna: 2149.19 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; W tym cukry: 51.46 g; Błonnik pok.: 48.67 g; Sól: 8.24 g; WW: 28.23 Por; Ener z B.: 19.85 %; Ener z W.: 61.66 %; Ener. z T.: 29.22 %; Potas: 4520.71 mg; Sód: 3286.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA SIEDLCE

2026-08-31 poniedziałek

		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
Śniadanie		Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 40 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad		Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g
PN						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-06 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
026-08-31 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2379.90 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 400.93 g; W tym cukry: 119.92 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 6.39 g; WW: 37.87 Por; Ener z B.: 15.41 %; Ener z W.: 67.39 %; Ener. z T.: 19.82 %; Potas: 2760.23 mg; Sód: 2548.03 mg;	Wartość energetyczna: 1961.27 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 31.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 347.88 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 5.81 g; WW: 33.23 Por; Ener z B.: 16.83 %; Ener z W.: 70.95 %; Ener. z T.: 14.57 %; Potas: 2304.22 mg; Sód: 2326.03 mg;	Wartość energetyczna: 2179.53 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; W tym cukry: 63.66 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 7.04 g; WW: 31.87 Por; Ener z B.: 15.48 %; Ener z W.: 62.66 %; Ener. z T.: 24.92 %; Potas: 2707.03 mg; Sód: 2807.18 mg;	Wartość energetyczna: 2178.50 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 94.92 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 6.17 g; WW: 34.41 Por; Ener z B.: 15.61 %; Ener z W.: 67.27 %; Ener. z T.: 19.99 %; Potas: 2476.30 mg; Sód: 2459.36 mg;	Wartość energetyczna: 2441.89 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 415.43 g; W tym cukry: 118.98 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 6.76 g; WW: 38.45 Por; Ener z B.: 15.46 %; Ener z W.: 68.05 %; Ener. z T.: 20.55 %; Potas: 3012.86 mg; Sód: 2691.28 mg;
	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
2026-09-01 wtorek	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-06 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
2026-09-01 wtorek	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 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.)	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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.)	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 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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.)	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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2453.93 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 397.96 g; W tym cukry: 94.34 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.61 g; WW: 36.74 Por; Ener z B.: 16.61 %; Ener z W.: 64.87 %; Ener. z T.: 20.73 %; Potas: 4141.75 mg; Sód: 3041.26 mg;	Wartość energetyczna: 2187.91 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 361.30 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 5.78 g; WW: 33.71 Por; Ener z B.: 18.25 %; Ener z W.: 66.05 %; Ener. z T.: 18.79 %; Potas: 4095.41 mg; Sód: 2323.04 mg;	Wartość energetyczna: 2111.46 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 337.71 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 6.21 g; WW: 31.76 Por; Ener z B.: 15.55 %; Ener z W.: 63.98 %; Ener. z T.: 23.50 %; Potas: 2786.15 mg; Sód: 2484.46 mg;	Wartość energetyczna: 2275.57 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 373.68 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 6.96 g; WW: 34.14 Por; Ener z B.: 16.98 %; Ener z W.: 65.69 %; Ener. z T.: 21.28 %; Potas: 3679.58 mg; Sód: 2780.79 mg;	Wartość energetyczna: 2405.35 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 395.71 g; W tym cukry: 87.66 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 7.64 g; WW: 35.74 Por; Ener z B.: 16.23 %; Ener z W.: 65.80 %; Ener. z T.: 21.64 %; Potas: 3835.67 mg; Sód: 3046.90 mg;
2026-09-02 środa	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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Pomidor b/skórki 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.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 60 g (SOJ.)	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.) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny () 60 g (RYB.) 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-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny () 60 g (RYB.) Ogórek świeży 100 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-06 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
2026-09-02 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g				Jabłko 150 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 Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 35 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>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</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 Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody mielony 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 35 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 Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2553.31 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 395.00 g; W tym cukry: 100.68 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 9.13 g; WW: 36.48 Por; Ener z B.: 15.23 %; Ener z W.: 61.88 %; Ener. z T.: 21.91 %; Potas: 4078.19 mg; Sód: 3651.93 mg;	Wartość energetyczna: 2184.87 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; W tym cukry: 63.12 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 6.39 g; WW: 31.51 Por; Ener z B.: 15.85 %; Ener z W.: 62.15 %; Ener. z T.: 20.14 %; Potas: 3767.45 mg; Sód: 2567.66 mg;	Wartość energetyczna: 2055.73 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 311.35 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 8.96 g; WW: 28.71 Por; Ener z B.: 15.69 %; Ener z W.: 60.58 %; Ener. z T.: 21.90 %; Potas: 2800.25 mg; Sód: 3579.97 mg;	Wartość energetyczna: 2366.33 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 365.10 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 6.48 g; WW: 34.42 Por; Ener z B.: 15.82 %; Ener z W.: 61.72 %; Ener. z T.: 20.76 %; Potas: 3489.29 mg; Sód: 2583.40 mg;	Wartość energetyczna: 2414.04 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 385.02 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 6.56 g; WW: 35.63 Por; Ener z B.: 15.19 %; Ener z W.: 63.80 %; Ener. z T.: 20.59 %; Potas: 3695.06 mg; Sód: 2614.00 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-06 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
2026-09-03 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej mielona 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Dynia duszona z marchewką* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Jabłko pieczone 150 g				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-06 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
2026-09-03 czwartek		Wartość energetyczna: 2322.78 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 385.99 g; W tym cukry: 88.11 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 7.60 g; WW: 35.19 Por; Ener z B.: 14.60 %; Ener z W.: 66.47 %; Ener. z T.: 23.00 %; Potas: 3767.65 mg; Sód: 3047.61 mg;	Wartość energetyczna: 2169.97 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 362.31 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 5.72 g; WW: 33.33 Por; Ener z B.: 15.61 %; Ener z W.: 66.79 %; Ener. z T.: 20.95 %; Potas: 3934.63 mg; Sód: 2297.93 mg;	Wartość energetyczna: 2098.12 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 350.79 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 6.03 g; WW: 32.23 Por; Ener z B.: 14.90 %; Ener z W.: 66.88 %; Ener. z T.: 21.86 %; Potas: 3268.25 mg; Sód: 2416.23 mg;	Wartość energetyczna: 2201.62 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 6.45 g; WW: 33.14 Por; Ener z B.: 14.89 %; Ener z W.: 65.89 %; Ener. z T.: 23.42 %; Potas: 3569.82 mg; Sód: 2590.06 mg;	Wartość energetyczna: 2189.22 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 6.52 g; WW: 33.02 Por; Ener z B.: 14.37 %; Ener z W.: 67.42 %; Ener. z T.: 23.71 %; Potas: 3826.22 mg; Sód: 2610.66 mg;
	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>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana 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>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g	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>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)			Jabłko 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g				Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 150 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 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>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Pomidor b/skórki 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 z natką pietruszki - dieta 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 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 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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-06 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
2026-09-04 piątek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2454.19 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 399.66 g; W tym cukry: 113.01 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 8.12 g; WW: 36.86 Por; Ener z B.: 17.04 %; Ener z W.: 65.14 %; Ener. z T.: 21.44 %; Potas: 4111.86 mg; Sód: 3225.84 mg;	Wartość energetyczna: 2120.80 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 40.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 360.42 g; W tym cukry: 106.12 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 6.56 g; WW: 33.43 Por; Ener z B.: 17.99 %; Ener z W.: 67.98 %; Ener. z T.: 17.29 %; Potas: 3880.16 mg; Sód: 2613.07 mg;	Wartość energetyczna: 2111.31 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 7.02 g; WW: 31.32 Por; Ener z B.: 17.33 %; Ener z W.: 64.14 %; Ener. z T.: 21.85 %; Potas: 3335.07 mg; Sód: 2789.56 mg;	Wartość energetyczna: 2355.57 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 395.84 g; W tym cukry: 108.16 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 7.89 g; WW: 36.32 Por; Ener z B.: 16.48 %; Ener z W.: 67.22 %; Ener. z T.: 20.22 %; Potas: 4148.41 mg; Sód: 3129.93 mg;	Wartość energetyczna: 2367.27 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 382.19 g; W tym cukry: 122.14 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 7.06 g; WW: 35.06 Por; Ener z B.: 17.75 %; Ener z W.: 64.58 %; Ener. z T.: 21.78 %; Potas: 4598.49 mg; Sód: 2810.28 mg;
2026-09-05 sobota	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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 100 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 20 g				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Biszkoty 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 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>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 35 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
2026-09-05 sobota	PN	Bulka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2694.25 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 416.61 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 11.18 g; WW: 38.62 Por; Ener z B.: 17.37 %; Ener z W.: 61.85 %; Ener. z T.: 24.06 %; Potas: 3163.26 mg; Sód: 4466.55 mg;	Wartość energetyczna: 2247.79 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 371.72 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 8.59 g; WW: 34.59 Por; Ener z B.: 16.61 %; Ener z W.: 66.15 %; Ener. z T.: 20.42 %; Potas: 2927.07 mg; Sód: 3439.90 mg;	Wartość energetyczna: 2245.60 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 365.58 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 9.56 g; WW: 33.83 Por; Ener z B.: 15.59 %; Ener z W.: 65.12 %; Ener. z T.: 22.69 %; Potas: 2390.83 mg; Sód: 3821.32 mg;	Wartość energetyczna: 2364.47 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 382.27 g; W tym cukry: 68.71 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 9.67 g; WW: 35.40 Por; Ener z B.: 16.09 %; Ener z W.: 64.67 %; Ener. z T.: 22.61 %; Potas: 2966.79 mg; Sód: 3859.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-06 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
2026-09-06 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 10 g (MLE₁) Twaróg półtłusty 60 g (MLE₁) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 5 g (MLE₁) Twaróg półtłusty 60 g (MLE₁) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 10 g (MLE₁) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 40 g (SOJ₁) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 10 g (MLE₁) Ser żółty 40 g (MLE₁) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 10 g (MLE₁) Ser żółty 40 g (MLE₁) Rzepa biała 100 g
	II SN	Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ₁ SEL₁) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ₁ SEL₁) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 90 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ₁ SEL₁) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Mieso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ₁) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ₁ SEL₁) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ₁ SEL₁) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 ml (MLE₁)				Maślanka 150 ml (MLE₁)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE₁ GLU ŻYT₁ GLU JĘCZ₁) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ₁ MLE₁ GOR₁) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE₁ GLU ŻYT₁ GLU JĘCZ₁) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ₁) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE₁) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ₁ MLE₁ GOR₁) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE₁ GLU ŻYT₁ GLU JĘCZ₁) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ₁ MLE₁ GOR₁)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE₁ GLU ŻYT₁ GLU JĘCZ₁) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ₁) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE₁ GLU ŻYT₁ GLU JĘCZ₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ₁) Pomidor 100 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE₁)				
		Wartość energetyczna: 2602.92 kcal; Białko ogółem: 128.49 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.34 g; WW: 33.72 Por; Ener z B.: 19.75 %; Ener z W.: 55.38 %; Ener z T.: 27.40 %; Potas: 4300.99 mg; Sód: 2935.20 mg;	Wartość energetyczna: 2265.17 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 5.88 g; WW: 30.86 Por; Ener z B.: 19.47 %; Ener z W.: 57.95 %; Ener z T.: 24.94 %; Potas: 3962.66 mg; Sód: 2363.99 mg;	Wartość energetyczna: 2078.39 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 309.23 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 7.86 g; WW: 29.06 Por; Ener z B.: 16.81 %; Ener z W.: 59.51 %; Ener z T.: 26.54 %; Potas: 2998.66 mg; Sód: 3145.64 mg;	Wartość energetyczna: 2577.02 kcal; Białko ogółem: 124.06 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; W tym cukry: 72.78 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.94 g; WW: 32.91 Por; Ener z B.: 19.26 %; Ener z W.: 54.78 %; Ener z T.: 30.06 %; Potas: 4008.19 mg; Sód: 3177.53 mg;	Wartość energetyczna: 2545.92 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 89.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 345.09 g; W tym cukry: 83.97 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 8.60 g; WW: 31.36 Por; Ener z B.: 19.67 %; Ener z W.: 54.22 %; Ener z T.: 31.51 %; Potas: 4624.59 mg; Sód: 3431.13 mg;

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-08-31 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>)
PN			

026-08-31 poniedziałek		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
		Wartość energetyczna: 2379.90 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 400.93 g; W tym cukry: 119.92 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 6.39 g; WW: 37.87 Por; Ener z B.: 15.41 %; Ener z W.: 67.39 %; Ener. z T.: 19.82 %; Potas: 2760.23 mg; Sód: 2548.03 mg;	Wartość energetyczna: 1865.48 kcal; Białko ogółem: 67.39 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 306.31 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 6.78 g; WW: 28.48 Por; Ener z B.: 14.45 %; Ener z W.: 65.68 %; Ener. z T.: 23.48 %; Potas: 1524.56 mg; Sód: 2710.76 mg;
	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
2026-09-01 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-01 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2398.45 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 397.36 g; W tym cukry: 94.34 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 6.82 g; WW: 36.67 Por; Ener z B.: 16.74 %; Ener z W.: 66.27 %; Ener. z T.: 19.22 %; Potas: 4141.75 mg; Sód: 2723.11 mg;	Wartość energetyczna: 1583.27 kcal; Białko ogółem: 68.38 g; Tłuszcz: 32.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 267.76 g; W tym cukry: 53.02 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 7.40 g; WW: 24.51 Por; Ener z B.: 17.28 %; Ener z W.: 67.65 %; Ener. z T.: 18.53 %; Potas: 2806.41 mg; Sód: 2957.13 mg;
2026-09-02 środa	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>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-02 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 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 Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2512.46 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 392.10 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 6.73 g; WW: 36.20 Por; Ener z B.: 14.65 %; Ener z W.: 62.43 %; Ener. z T.: 21.98 %; Potas: 4108.49 mg; Sód: 2692.65 mg;	Wartość energetyczna: 1901.83 kcal; Białko ogółem: 61.96 g; Tłuszcz: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 302.78 g; W tym cukry: 49.25 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.67 g; WW: 27.61 Por; Ener z B.: 13.03 %; Ener z W.: 63.68 %; Ener. z T.: 21.61 %; Potas: 2511.53 mg; Sód: 3066.91 mg;

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-03 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dynia duszona z marchewką* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>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 z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 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 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>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-03 czwartek		Wartość energetyczna: 2284.39 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 382.22 g; W tym cukry: 88.33 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 6.46 g; WW: 34.80 Por; Ener z B.: 14.48 %; Ener z W.: 66.93 %; Ener. z T.: 22.80 %; Potas: 3767.65 mg; Sód: 2591.78 mg;	Wartość energetyczna: 1833.94 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz: 39.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; W tym cukry: 41.09 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 7.00 g; WW: 29.59 Por; Ener z B.: 14.25 %; Ener z W.: 70.12 %; Ener. z T.: 19.28 %; Potas: 3171.36 mg; Sód: 2801.32 mg;
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 150 ml (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g
2026-09-04 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 100 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>)

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-04 piątek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2437.07 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 388.35 g; W tym cukry: 123.84 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.54 g; WW: 35.73 Por; Ener z B.: 17.60 %; Ener z W.: 63.74 %; Ener. z T.: 21.96 %; Potas: 4768.09 mg; Sód: 2986.55 mg;	Wartość energetyczna: 1863.82 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 37.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 326.26 g; W tym cukry: 43.42 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 8.28 g; WW: 29.80 Por; Ener z B.: 15.91 %; Ener z W.: 70.02 %; Ener. z T.: 18.34 %; Potas: 2695.70 mg; Sód: 3297.29 mg;
2026-09-05 sobota	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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 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>) 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>)

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-05 sobota	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2667.87 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 447.58 g; W tym cukry: 101.96 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 9.66 g; WW: 41.66 Por; Ener z B.: 14.77 %; Ener z W.: 67.11 %; Ener. z T.: 21.30 %; Potas: 3151.73 mg; Sód: 3856.98 mg;	Wartość energetyczna: 1748.11 kcal; Białko ogółem: 63.72 g; Tłuszcz: 41.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 298.50 g; W tym cukry: 44.08 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.00 g; WW: 27.25 Por; Ener z B.: 14.58 %; Ener z W.: 68.30 %; Ener. z T.: 21.34 %; Potas: 2515.03 mg; Sód: 3200.64 mg;

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-06 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE₁</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE₁</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ₁</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ₁ SEL₁ GOR₁</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ₁ SEL₁</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ₁ SEL₁</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 90 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE₁</u>)	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ₁ SOJ₁ MLE₁</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE₁ GLU ŻYT₁ GLU JĘCZ₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozdz.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ₁</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ₁ MLE₁ GOR₁</u>)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE₁</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ₁ JAJ₁</u>)
		Wartość energetyczna: 2454.20 kcal; Białko ogółem: 127.64 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 337.42 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 7.36 g; WW: 31.45 Por; Ener z B.: 20.80 %; Ener z W.: 54.99 %; Ener. z T.: 28.25 %; Potas: 4364.31 mg; Sód: 2942.22 mg;	Wartość energetyczna: 1979.82 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 303.18 g; W tym cukry: 50.23 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 7.28 g; WW: 28.39 Por; Ener z B.: 16.22 %; Ener z W.: 61.26 %; Ener. z T.: 25.61 %; Potas: 2873.41 mg; Sód: 2920.42 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,