

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-12 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
2026-09-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Arbuz 100 g		Arbuz 100 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brazowy) 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 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 Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 100 g	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 Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-12 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
2026-09-07 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2296.41 kcal; Białko ogółem: 68.23 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 412.14 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 8.09 g; WW: 37.52 Por; Ener z B.: 11.88 %; Ener z W.: 71.79 %; Ener. z T.: 21.01 %; Potas: 3247.46 mg; Sód: 3227.16 mg;	Wartość energetyczna: 2266.69 kcal; Białko ogółem: 69.79 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 410.20 g; W tym cukry: 70.45 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 7.13 g; WW: 37.96 Por; Ener z B.: 12.32 %; Ener z W.: 72.39 %; Ener. z T.: 18.82 %; Potas: 3055.56 mg; Sód: 2851.43 mg;	Wartość energetyczna: 2234.60 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 421.07 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 52.52 g; Sól: 7.99 g; WW: 36.74 Por; Ener z B.: 12.92 %; Ener z W.: 75.37 %; Ener. z T.: 21.32 %; Potas: 4198.30 mg; Sód: 3190.39 mg;	Wartość energetyczna: 2077.51 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; W tym cukry: 27.37 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 6.90 g; WW: 30.41 Por; Ener z B.: 15.62 %; Ener z W.: 62.96 %; Ener. z T.: 25.10 %; Potas: 2859.55 mg; Sód: 2767.43 mg;	Wartość energetyczna: 2193.20 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 363.79 g; W tym cukry: 39.23 g; Błonnik pok.: 48.60 g; Sól: 7.36 g; WW: 31.26 Por; Ener z B.: 15.78 %; Ener z W.: 66.35 %; Ener. z T.: 26.93 %; Potas: 4224.47 mg; Sód: 2936.84 mg;
	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor 100 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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 Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-12 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
2026-09-08 wtorek	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 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
		Wartość energetyczna: 2425.32 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 398.47 g; W tym cukry: 91.39 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 7.96 g; WW: 36.04 Por; Ener z B.: 15.56 %; Ener z W.: 65.72 %; Ener. z T.: 23.25 %; Potas: 3890.65 mg; Sód: 3179.97 mg;	Wartość energetyczna: 2298.66 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 375.13 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 7.58 g; WW: 34.95 Por; Ener z B.: 16.63 %; Ener z W.: 65.28 %; Ener. z T.: 21.11 %; Potas: 3698.50 mg; Sód: 3033.07 mg;	Wartość energetyczna: 2607.41 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 438.51 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 59.87 g; Sól: 9.09 g; WW: 37.89 Por; Ener z B.: 16.28 %; Ener z W.: 67.27 %; Ener. z T.: 26.09 %; Potas: 4965.48 mg; Sód: 3643.13 mg;	Wartość energetyczna: 2025.51 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 61.62 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.15 g; WW: 31.80 Por; Ener z B.: 15.81 %; Ener z W.: 67.90 %; Ener. z T.: 19.80 %; Potas: 3101.70 mg; Sód: 2862.01 mg;	Wartość energetyczna: 2277.70 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 395.72 g; W tym cukry: 40.86 g; Błonnik pok.: 56.73 g; Sól: 8.71 g; WW: 33.89 Por; Ener z B.: 16.86 %; Ener z W.: 69.50 %; Ener. z T.: 24.49 %; Potas: 4210.71 mg; Sód: 3473.19 mg;
2026-09-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Ryż na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-12 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
2026-09-09 środa	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 Pasztecik drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Papryka świeża 100 g	Pasta z cukinii i marchewki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 40 g (SOJ.) Pasta z cukinii i marchewki 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.niejadanej 40 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g
	PN	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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1995.07 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 316.40 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 8.97 g; WW: 29.17 Por; Ener z B.: 18.44 %; Ener z W.: 63.44 %; Ener. z T.: 22.68 %; Potas: 3146.60 mg; Sód: 3583.98 mg;	Wartość energetyczna: 2051.47 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 45.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 330.97 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 6.96 g; WW: 30.73 Por; Ener z B.: 18.30 %; Ener z W.: 64.53 %; Ener. z T.: 19.87 %; Potas: 3540.47 mg; Sód: 2788.86 mg;	Wartość energetyczna: 2156.14 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; W tym cukry: 54.21 g; Błonnik pok.: 45.70 g; Sól: 11.10 g; WW: 31.61 Por; Ener z B.: 19.26 %; Ener z W.: 67.08 %; Ener. z T.: 23.14 %; Potas: 4234.40 mg; Sód: 4433.42 mg;	Wartość energetyczna: 1787.90 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz: 38.54 g; Kw. tł. nasy.: 7.19 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 7.61 g; WW: 28.25 Por; Ener z B.: 17.18 %; Ener z W.: 68.57 %; Ener. z T.: 19.40 %; Potas: 2952.24 mg; Sód: 3049.11 mg;	Wartość energetyczna: 1965.70 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 9.80 g; Węglowodany ogółem: 353.53 g; W tym cukry: 41.80 g; Błonnik pok.: 49.52 g; Sól: 8.59 g; WW: 30.35 Por; Ener z B.: 18.14 %; Ener z W.: 71.94 %; Ener. z T.: 21.74 %; Potas: 4058.22 mg; Sód: 3429.25 mg;
2026-09-10 czwartek	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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% 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 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% 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 100 g
	III ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)	Brzoskwinia 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-12 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
2026-09-10 czwartek	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2324.51 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 382.03 g; W tym cukry: 65.24 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 9.42 g; WW: 34.68 Por; Ener z B.: 289.33 %; Ener z W.: 834.18 %; Ener. z T.: 460.81 %; Potas: 3386.61 mg; Sód: 3762.23 mg;		Wartość energetyczna: 2399.46 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 394.96 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 9.15 g; WW: 36.63 Por; Ener z B.: 297.15 %; Ener z W.: 783.87 %; Ener. z T.: 449.87 %; Potas: 3841.56 mg; Sód: 3656.48 mg;	Wartość energetyczna: 2334.23 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 382.87 g; W tym cukry: 58.20 g; Błonnik pok.: 51.31 g; Sól: 9.94 g; WW: 33.10 Por; Ener z B.: 419.86 %; Ener z W.: 1067.64 %; Ener. z T.: 582.97 %; Potas: 4399.94 mg; Sód: 3973.86 mg;	Wartość energetyczna: 1923.22 kcal; Białko ogółem: 69.15 g; Tłuszcz: 44.38 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; Węglowodany ogółem: 331.00 g; W tym cukry: 53.30 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.95 g; WW: 30.35 Por; Ener z B.: 293.13 %; Ener z W.: 887.96 %; Ener. z T.: 400.47 %; Potas: 3063.15 mg; Sód: 3182.22 mg;
2026-09-11 piątek	Śniadanie	Zacierka 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 25 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	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>) Dżem 25 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Zacierka 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>) Sałata zielona 35 g	Kasza jaglana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g	Kasza jaglana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna	SIE- SOK D03/ML Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka żydowska 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>) Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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 koperkiem -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 koperkiem -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 koperkiem -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
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2072.46 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 325.86 g; W tym cukry: 85.41 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 7.65 g; WW: 29.89 Por; Ener z B.: 275.14 %; Ener z W.: 929.74 %; Ener. z T.: 486.02 %; Potas: 3437.88 mg; Sód: 3052.86 mg;	Wartość energetyczna: 2176.76 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 350.78 g; W tym cukry: 96.64 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 6.34 g; WW: 32.48 Por; Ener z B.: 275.36 %; Ener z W.: 955.80 %; Ener. z T.: 413.14 %; Potas: 3739.59 mg; Sód: 2528.38 mg;	Wartość energetyczna: 2237.23 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 351.66 g; W tym cukry: 54.97 g; Błonnik pok.: 44.97 g; Sól: 8.38 g; WW: 30.61 Por; Ener z B.: 477.09 %; Ener z W.: 1127.24 %; Ener. z T.: 619.02 %; Potas: 4341.04 mg; Sód: 3345.28 mg;	Wartość energetyczna: 1893.75 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 43.72 g; Kw. tł. nasy.: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 310.28 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 6.99 g; WW: 28.29 Por; Ener z B.: 319.73 %; Ener z W.: 907.15 %; Ener. z T.: 434.23 %; Potas: 3190.84 mg; Sód: 2792.79 mg;	Wartość energetyczna: 1989.17 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 324.02 g; W tym cukry: 31.19 g; Błonnik pok.: 45.14 g; Sól: 9.55 g; WW: 27.75 Por; Ener z B.: 499.20 %; Ener z W.: 1111.85 %; Ener. z T.: 639.54 %; Potas: 3765.26 mg; Sód: 3812.33 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-12 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
2026-09-12 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne 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-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz. w osłonce niejad. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejad. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pasta z brokuła * 100 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>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejad. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Płatki pszenne 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 Szynka z piersią kurczaka-wędz. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejad. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędz. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejad. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejad. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejad. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejad. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-12 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
2026-09-12 sobota	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2527.51 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 363.84 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 10.09 g; WW: 32.72 Por; Ener z B.: 230.43 %; Ener z W.: 882.96 %; Ener. z T.: 666.37 %; Potas: 3564.89 mg; Sód: 3994.57 mg;	Wartość energetyczna: 2302.54 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 368.17 g; W tym cukry: 77.22 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 9.25 g; WW: 33.81 Por; Ener z B.: 266.41 %; Ener z W.: 856.60 %; Ener. z T.: 497.41 %; Potas: 3728.36 mg; Sód: 3689.97 mg;	Wartość energetyczna: 2430.88 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 83.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 389.60 g; W tym cukry: 60.54 g; Błonnik pok.: 57.71 g; Sól: 10.10 g; WW: 33.18 Por; Ener z B.: 397.38 %; Ener z W.: 1031.46 %; Ener. z T.: 766.80 %; Potas: 4457.25 mg; Sód: 4027.90 mg;	Wartość energetyczna: 1872.96 kcal; Białko ogółem: 67.69 g; Tłuszcz: 40.98 g; Kw. tł. nasy.: 7.55 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; W tym cukry: 51.90 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 8.67 g; WW: 30.90 Por; Ener z B.: 294.17 %; Ener z W.: 829.39 %; Ener. z T.: 528.14 %; Potas: 3151.42 mg; Sód: 3461.69 mg;	Wartość energetyczna: 2026.42 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 377.42 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 55.72 g; Sól: 10.28 g; WW: 32.08 Por; Ener z B.: 415.64 %; Ener z W.: 1090.82 %; Ener. z T.: 649.69 %; Potas: 4252.75 mg; Sód: 4095.72 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-12 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
2026-09-07 poniedziałek	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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej mielona 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN	Arbuz 100 g			Arbuz 100 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Salata zielona 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 Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)	Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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 Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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 Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-12 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
2026-09-07 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2580.86 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 462.14 g; W tym cukry: 110.98 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 8.36 g; WW: 43.07 Por; Ener z B.: 13.20 %; Ener z W.: 71.63 %; Ener. z T.: 18.35 %; Potas: 3599.49 mg; Sód: 3341.46 mg;	Wartość energetyczna: 2051.55 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 37.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 372.55 g; W tym cukry: 63.30 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 5.87 g; WW: 34.96 Por; Ener z B.: 13.89 %; Ener z W.: 72.64 %; Ener. z T.: 16.49 %; Potas: 2928.67 mg; Sód: 2358.36 mg;	Wartość energetyczna: 2181.80 kcal; Białko ogółem: 67.25 g; Tłuszcz: 43.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 396.54 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 6.87 g; WW: 37.08 Por; Ener z B.: 12.33 %; Ener z W.: 72.70 %; Ener. z T.: 18.12 %; Potas: 2432.27 mg; Sód: 2747.63 mg;	Wartość energetyczna: 2363.98 kcal; Białko ogółem: 75.24 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 428.45 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 6.29 g; WW: 39.63 Por; Ener z B.: 12.73 %; Ener z W.: 72.50 %; Ener. z T.: 18.28 %; Potas: 3430.82 mg; Sód: 2511.10 mg;	Wartość energetyczna: 2582.66 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 462.17 g; W tym cukry: 112.49 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 7.43 g; WW: 42.45 Por; Ener z B.: 12.39 %; Ener z W.: 71.58 %; Ener. z T.: 20.27 %; Potas: 3791.39 mg; Sód: 2961.67 mg;
	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor 100 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor 100 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Miesio wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-12 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
2026-09-08 wtorek	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2632.16 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 422.48 g; W tym cukry: 101.80 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.95 g; WW: 39.30 Por; Ener z B.: 15.31 %; Ener z W.: 64.20 %; Ener. z T.: 19.24 %; Potas: 3899.50 mg; Sód: 3178.07 mg;	Wartość energetyczna: 2271.85 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 374.80 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.58 g; WW: 35.24 Por; Ener z B.: 17.56 %; Ener z W.: 65.99 %; Ener. z T.: 19.01 %; Potas: 3853.16 mg; Sód: 2640.73 mg;	Wartość energetyczna: 2284.40 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 7.58 g; WW: 34.05 Por; Ener z B.: 16.66 %; Ener z W.: 63.40 %; Ener. z T.: 22.71 %; Potas: 2993.62 mg; Sód: 3032.15 mg;	Wartość energetyczna: 2679.64 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 437.03 g; W tym cukry: 112.48 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 8.38 g; WW: 39.98 Por; Ener z B.: 15.92 %; Ener z W.: 65.24 %; Ener. z T.: 22.26 %; Potas: 4399.88 mg; Sód: 3350.44 mg;	Wartość energetyczna: 2760.74 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 445.11 g; W tym cukry: 111.44 g; Błonnik pok.: 42.25 g; Sól: 8.55 g; WW: 40.31 Por; Ener z B.: 14.64 %; Ener z W.: 64.49 %; Ener. z T.: 21.13 %; Potas: 4155.28 mg; Sód: 3415.54 mg;
2026-09-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Banan 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Filet z kurczaka pieczony rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)
	PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)				Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-12 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
2026-09-09 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z cukinii i marchewki 100 g	Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z cukinii i marchewki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej mielona 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z cukinii i marchewki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Papryka świeża 100 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt				
2026-09-10 czwartek	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2340.97 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 375.92 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.45 g; WW: 35.03 Por; Ener z B.: 18.49 %; Ener z W.: 64.23 %; Ener. z T.: 19.84 %; Potas: 4499.47 mg; Sód: 2980.86 mg;	Wartość energetyczna: 2025.47 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 39.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 330.83 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 5.96 g; WW: 31.03 Por; Ener z B.: 19.36 %; Ener z W.: 65.33 %; Ener. z T.: 17.50 %; Potas: 3707.22 mg; Sód: 2396.86 mg;	Wartość energetyczna: 1986.19 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 42.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 322.88 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 6.31 g; WW: 30.17 Por; Ener z B.: 18.48 %; Ener z W.: 65.02 %; Ener. z T.: 19.03 %; Potas: 3169.54 mg; Sód: 2525.44 mg;	Wartość energetyczna: 2189.97 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 357.38 g; W tym cukry: 102.18 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 10.58 g; WW: 33.63 Por; Ener z B.: 18.23 %; Ener z W.: 65.28 %; Ener. z T.: 19.67 %; Potas: 3963.46 mg; Sód: 4233.55 mg;	Wartość energetyczna: 2248.50 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 369.47 g; W tym cukry: 113.67 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 10.55 g; WW: 34.34 Por; Ener z B.: 18.62 %; Ener z W.: 65.73 %; Ener. z T.: 19.88 %; Potas: 4378.78 mg; Sód: 4209.90 mg;
	IIi ŚN	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 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.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 100 g
	Obiad	Jogurt naturalny 150 g (MLE.)			Brzoskwinia 150 g	
		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-12 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
2026-09-10 czwartek	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej mielona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g	Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 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 Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2802.05 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 439.63 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 10.75 g; WW: 40.90 Por; Ener z B.: 444.82 %; Ener z W.: 906.18 %; Ener. z T.: 558.07 %; Potas: 4230.80 mg; Sód: 4295.69 mg;	Wartość energetyczna: 2373.46 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 394.81 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 8.15 g; WW: 36.93 Por; Ener z B.: 304.65 %; Ener z W.: 799.40 %; Ener. z T.: 359.72 %; Potas: 4008.31 mg; Sód: 3264.48 mg;	Wartość energetyczna: 2343.95 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 9.56 g; WW: 34.75 Por; Ener z B.: 298.31 %; Ener z W.: 857.93 %; Ener. z T.: 614.06 %; Potas: 4166.63 mg; Sód: 3797.65 mg;	Wartość energetyczna: 2349.13 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 400.84 g; W tym cukry: 71.51 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 8.86 g; WW: 37.08 Por; Ener z B.: 355.43 %; Ener z W.: 949.86 %; Ener. z T.: 348.32 %; Potas: 3682.43 mg; Sód: 3538.71 mg;	Wartość energetyczna: 2373.49 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 411.63 g; W tym cukry: 86.02 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 9.34 g; WW: 37.36 Por; Ener z B.: 383.30 %; Ener z W.: 1096.89 %; Ener. z T.: 365.30 %; Potas: 3816.96 mg; Sód: 3724.21 mg;
2026-09-11 piątek	Śniadanie	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 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Zacierka 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 25 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana 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 60 g (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Zacierka 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-12 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
2026-09-11 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 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 koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -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 koperkiem -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-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2426.35 kcal; Białko ogółem: 119.80 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 374.25 g; W tym cukry: 113.79 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 9.20 g; WW: 34.77 Por; Ener z B.: 480.62 %; Ener z W.: 1083.06 %; Ener. z T.: 510.47 %; Potas: 4103.35 mg; Sód: 3670.41 mg;	Wartość energetyczna: 2097.02 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 40.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 345.87 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 6.54 g; WW: 32.30 Por; Ener z B.: 296.19 %; Ener z W.: 963.89 %; Ener. z T.: 295.43 %; Potas: 3814.74 mg; Sód: 2618.02 mg;	Wartość energetyczna: 2027.58 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 49.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 315.00 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 6.31 g; WW: 29.30 Por; Ener z B.: 246.60 %; Ener z W.: 753.31 %; Ener. z T.: 393.58 %; Potas: 3248.93 mg; Sód: 2520.81 mg;	Wartość energetyczna: 2169.02 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 348.42 g; W tym cukry: 97.57 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 6.35 g; WW: 32.15 Por; Ener z B.: 338.54 %; Ener z W.: 1016.62 %; Ener. z T.: 432.73 %; Potas: 3835.17 mg; Sód: 2534.64 mg;	Wartość energetyczna: 2243.17 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 101.63 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.88 g; WW: 32.52 Por; Ener z B.: 354.14 %; Ener z W.: 1055.74 %; Ener. z T.: 527.87 %; Potas: 3769.38 mg; Sód: 3143.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-12 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
2026-09-12 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka 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>) Pasta z brokuła * 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana 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>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Płatki pszenne 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>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pasta z brokuła * 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka rozdrobniony 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 100 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>)	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 Rzodkiew biała 100 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-12 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
2026-09-12 sobota	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2598.94 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 421.16 g; W tym cukry: 116.77 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 9.98 g; WW: 38.80 Por; Ener z B.: 319.52 %; Ener z W.: 1031.61 %; Ener. z T.: 543.11 %; Potas: 4213.30 mg; Sód: 3979.44 mg;	Wartość energetyczna: 2279.44 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 368.02 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 8.26 g; WW: 34.11 Por; Ener z B.: 273.85 %; Ener z W.: 872.07 %; Ener. z T.: 399.03 %; Potas: 3896.36 mg; Sód: 3297.97 mg;	Wartość energetyczna: 2197.93 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz: 46.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 358.84 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 8.22 g; WW: 33.26 Por; Ener z B.: 213.01 %; Ener z W.: 745.32 %; Ener. z T.: 346.87 %; Potas: 3096.29 mg; Sód: 3285.99 mg;	Wartość energetyczna: 2380.12 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 389.37 g; W tym cukry: 92.02 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 10.19 g; WW: 35.38 Por; Ener z B.: 431.79 %; Ener z W.: 947.43 %; Ener. z T.: 608.29 %; Potas: 4000.79 mg; Sód: 4070.86 mg;	Wartość energetyczna: 2525.48 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 426.62 g; W tym cukry: 119.11 g; Błonnik pok.: 41.33 g; Sól: 10.27 g; WW: 38.53 Por; Ener z B.: 375.15 %; Ener z W.: 1105.42 %; Ener. z T.: 610.18 %; Potas: 4407.13 mg; Sód: 4060.72 mg;

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-07 poniedziałek	Śniadanie	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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	II ŚN	Arbuz 100 g	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-07 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2552.94 kcal; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 460.23 g; W tym cukry: 111.00 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 6.47 g; WW: 42.90 Por; Ener z B.: 12.78 %; Ener z W.: 72.11 %; Ener. z T.: 18.33 %; Potas: 3599.49 mg; Sód: 2585.94 mg;	Wartość energetyczna: 1922.98 kcal; Białko ogółem: 69.22 g; Tłuszcz: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 338.48 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 7.16 g; WW: 31.77 Por; Ener z B.: 14.40 %; Ener z W.: 70.41 %; Ener. z T.: 18.91 %; Potas: 2331.11 mg; Sód: 2863.93 mg;
	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g
2026-09-08 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>)

2026-09-08 wtorek	PN	SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
2026-09-09 środa	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2634.08 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 421.78 g; W tym cukry: 101.80 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 8.18 g; WW: 39.22 Por; Ener z B.: 15.53 %; Ener z W.: 64.05 %; Ener. z T.: 19.15 %; Potas: 3963.13 mg; Sód: 3268.65 mg;	Wartość energetyczna: 1971.03 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 334.28 g; W tym cukry: 55.10 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 7.75 g; WW: 30.97 Por; Ener z B.: 14.79 %; Ener z W.: 67.84 %; Ener. z T.: 21.27 %; Potas: 2701.02 mg; Sód: 3101.11 mg;
		Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Dżem 25 g
	II ŚN	Banan 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-09 środa	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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
2026-09-10 czwartek		Wartość energetyczna: 2374.30 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 384.07 g; W tym cukry: 120.02 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.62 g; WW: 35.88 Por; Ener z B.: 18.45 %; Ener z W.: 64.70 %; Ener. z T.: 19.31 %; Potas: 4716.43 mg; Sód: 3046.35 mg;	Wartość energetyczna: 1769.46 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 34.00 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 301.66 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 7.11 g; WW: 27.71 Por; Ener z B.: 17.71 %; Ener z W.: 68.19 %; Ener. z T.: 17.29 %; Potas: 2778.92 mg; Sód: 2847.61 mg;
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 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>)
	lil ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-10 czwartek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>)
	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: 2513.78 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 431.21 g; W tym cukry: 92.69 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 9.50 g; WW: 39.91 Por; Ener z B.: 331.44 %; Ener z W.: 1005.92 %; Ener. z T.: 423.89 %; Potas: 4042.83 mg; Sód: 3797.30 mg;	Wartość energetyczna: 1955.41 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 317.12 g; W tym cukry: 44.81 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 7.98 g; WW: 28.99 Por; Ener z B.: 225.11 %; Ener z W.: 918.76 %; Ener. z T.: 529.18 %; Potas: 2210.23 mg; Sód: 3183.05 mg;
2026-09-11 piątek	Śniadanie	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 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)

2026-09-11 piątek

SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat		SIE- SOK Biegunkowa
Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 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 koperkiem -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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>)
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2347.47 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 377.25 g; W tym cukry: 112.87 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 6.56 g; WW: 35.11 Por; Ener z B.: 354.36 %; Ener z W.: 1081.81 %; Ener. z T.: 454.99 %; Potas: 4071.08 mg; Sód: 2618.69 mg;	Wartość energetyczna: 1649.13 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 35.53 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 8.28 g; WW: 25.22 Por; Ener z B.: 275.87 %; Ener z W.: 907.54 %; Ener. z T.: 408.28 %; Potas: 2490.89 mg; Sód: 3300.05 mg;

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-12 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>)

		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-12 sobota	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2534.71 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 421.10 g; W tym cukry: 116.98 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 9.61 g; WW: 38.82 Por; Ener z B.: 353.65 %; Ener z W.: 1039.27 %; Ener. z T.: 601.18 %; Potas: 4213.30 mg; Sód: 3830.37 mg;	Wartość energetyczna: 1994.27 kcal; Białko ogółem: 67.66 g; Tłuszcz: 33.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 348.15 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 7.51 g; WW: 32.37 Por; Ener z B.: 244.28 %; Ener z W.: 857.44 %; Ener. z T.: 271.42 %; Potas: 2439.31 mg; Sód: 3004.52 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,