

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D01 Podstawowa ZOL	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna
2026-09-23 środa	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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 25 g Papryka świeża 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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL,</u>) Powidła śliwkowe 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 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 a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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 a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL,</u>)
	II i ŚN				Jabłko 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 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	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 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	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 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
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2471.74 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 388.25 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 7.36 g; WW: 35.08 Por; Ener z B.: 14.27 %; Ener z W.: 62.83 %; Ener z T.: 23.15 %; Potas: 3669.43 mg; Sód: 2926.08 mg;	Wartość energetyczna: 2407.78 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 366.66 g; W tym cukry: 61.23 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 7.57 g; WW: 33.07 Por; Ener z B.: 14.07 %; Ener z W.: 60.91 %; Ener z T.: 25.07 %; Potas: 3615.47 mg; Sód: 3021.27 mg;	Wartość energetyczna: 2469.11 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 375.99 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 6.71 g; WW: 34.64 Por; Ener z B.: 14.72 %; Ener z W.: 60.91 %; Ener z T.: 23.26 %; Potas: 3943.83 mg; Sód: 2679.20 mg;	Wartość energetyczna: 2478.22 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 423.76 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 57.06 g; Sól: 8.35 g; WW: 36.64 Por; Ener z B.: 15.95 %; Ener z W.: 68.40 %; Ener z T.: 24.84 %; Potas: 4755.75 mg; Sód: 3322.54 mg;	Wartość energetyczna: 2044.27 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 9.72 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; W tym cukry: 58.48 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 6.99 g; WW: 31.51 Por; Ener z B.: 14.02 %; Ener z W.: 67.93 %; Ener z T.: 22.28 %; Potas: 3247.56 mg; Sód: 2797.00 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D01 Podstawowa ZOL	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 100 g		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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>) Szyunka 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>) Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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 razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 35 g Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 35 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt		Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2269.00 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 379.99 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 6.93 g; WW: 34.16 Por; Ener z B.: 14.93 %; Ener z W.: 66.99 %; Ener. z T.: 23.28 %; Potas: 3638.53 mg; Sód: 2765.58 mg;	Wartość energetyczna: 2256.86 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 373.81 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 6.93 g; WW: 33.48 Por; Ener z B.: 15.56 %; Ener z W.: 66.25 %; Ener. z T.: 22.37 %; Potas: 3170.53 mg; Sód: 2773.48 mg;	Wartość energetyczna: 2055.66 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 333.86 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.57 g; WW: 30.71 Por; Ener z B.: 15.92 %; Ener z W.: 64.96 %; Ener. z T.: 21.56 %; Potas: 2553.18 mg; Sód: 2632.98 mg;	Wartość energetyczna: 2484.57 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 421.86 g; W tym cukry: 57.14 g; Błonnik pok.: 54.25 g; Sól: 8.14 g; WW: 36.89 Por; Ener z B.: 15.28 %; Ener z W.: 67.92 %; Ener. z T.: 25.18 %; Potas: 4637.11 mg; Sód: 3293.85 mg;	Wartość energetyczna: 1812.06 kcal; Białko ogółem: 71.07 g; Tłuszcz: 39.90 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 305.33 g; W tym cukry: 39.79 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 6.78 g; WW: 27.84 Por; Ener z B.: 15.69 %; Ener z W.: 67.40 %; Ener. z T.: 19.82 %; Potas: 1966.96 mg; Sód: 2716.75 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D01 Podstawowa ZOL	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna
2026-09-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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>)	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5g (<u>MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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% 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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% 20 g 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 JEĆZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 2371.71 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 373.87 g; W tym cukry: 66.71 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 7.80 g; WW: 34.41 Por; Ener z B.: 16.16 %; Ener z W.: 63.06 %; Ener. z T.: 24.71 %; Potas: 3635.56 mg; Sód: 3113.63 mg;	Wartość energetyczna: 2401.27 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 393.87 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 7.08 g; WW: 36.06 Por; Ener z B.: 16.31 %; Ener z W.: 65.61 %; Ener. z T.: 22.30 %; Potas: 3970.60 mg; Sód: 2822.26 mg;	Wartość energetyczna: 2438.10 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 394.09 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 6.69 g; WW: 36.61 Por; Ener z B.: 16.50 %; Ener z W.: 64.66 %; Ener. z T.: 21.98 %; Potas: 4042.80 mg; Sód: 2669.63 mg;	Wartość energetyczna: 2410.79 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 379.41 g; W tym cukry: 62.28 g; Błonnik pok.: 43.25 g; Sól: 7.53 g; WW: 33.54 Por; Ener z B.: 17.70 %; Ener z W.: 62.95 %; Ener. z T.: 26.79 %; Potas: 4671.22 mg; Sód: 3005.65 mg;	Wartość energetyczna: 1979.39 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.02 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.00 g; WW: 31.37 Por; Ener z B.: 15.76 %; Ener z W.: 69.14 %; Ener. z T.: 20.80 %; Potas: 3434.12 mg; Sód: 2793.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D01 Podstawowa ZOL	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna
2026-09-26 sobota	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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo-wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 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>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 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% tł 10 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka 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 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 Salata zielona 35 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 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 Salata zielona 35 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 JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Salata zielona 35 g Szyunka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Salata zielona 10 g	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2198.99 kcal; Bialko ogółem: 66.28 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 361.44 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 9.13 g; WW: 32.48 Por; Ener z B.: 12.06 %; Ener z W.: 65.75 %; Ener. z T.: 27.15 %; Potas: 3131.64 mg; Sód: 3636.57 mg;	Wartość energetyczna: 2182.78 kcal; Bialko ogółem: 68.74 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 362.89 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 9.02 g; WW: 32.87 Por; Ener z B.: 12.60 %; Ener z W.: 66.50 %; Ener. z T.: 25.55 %; Potas: 3383.86 mg; Sód: 3595.57 mg;	Wartość energetyczna: 2087.00 kcal; Bialko ogółem: 75.42 g; Tłuszcz: 47.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 77.22 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.77 g; WW: 33.15 Por; Ener z B.: 14.45 %; Ener z W.: 68.98 %; Ener. z T.: 20.29 %; Potas: 3382.39 mg; Sód: 3117.62 mg;	Wartość energetyczna: 2307.26 kcal; Bialko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 401.52 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 58.12 g; Sól: 9.86 g; WW: 34.30 Por; Ener z B.: 14.62 %; Ener z W.: 69.61 %; Ener. z T.: 25.09 %; Potas: 4338.93 mg; Sód: 3944.56 mg;	Wartość energetyczna: 1810.17 kcal; Bialko ogółem: 62.42 g; Tłuszcz: 36.30 g; Kw. tł. nasy.: 7.46 g; Węglowodany ogółem: 336.95 g; W tym cukry: 57.19 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.36 g; WW: 30.81 Por; Ener z B.: 13.79 %; Ener z W.: 74.46 %; Ener. z T.: 18.05 %; Potas: 2805.44 mg; Sód: 2954.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D01 Podstawowa ZOL	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wodzie 300 ml (<u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 1905.35 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 313.12 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 6.44 g; WW: 28.36 Por; Ener z B.: 18.05 %; Ener z W.: 65.74 %; Ener. z T.: 21.35 %; Potas: 3581.62 mg; Sód: 2571.18 mg;	Wartość energetyczna: 1941.58 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 323.46 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 7.26 g; WW: 29.06 Por; Ener z B.: 17.86 %; Ener z W.: 66.64 %; Ener. z T.: 20.98 %; Potas: 4039.89 mg; Sód: 2886.56 mg;	Wartość energetyczna: 1977.78 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 45.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 6.88 g; WW: 29.56 Por; Ener z B.: 18.08 %; Ener z W.: 65.40 %; Ener. z T.: 20.58 %; Potas: 3984.49 mg; Sód: 2740.96 mg;	Wartość energetyczna: 2155.63 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 358.35 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 48.13 g; Sól: 7.85 g; WW: 31.10 Por; Ener z B.: 18.99 %; Ener z W.: 66.49 %; Ener. z T.: 23.64 %; Potas: 4545.61 mg; Sód: 3134.59 mg;	Wartość energetyczna: 1899.90 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; W tym cukry: 51.36 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 7.19 g; WW: 27.90 Por; Ener z B.: 17.89 %; Ener z W.: 64.78 %; Ener. z T.: 21.77 %; Potas: 3667.21 mg; Sód: 2860.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D01 Podstawowa ZOL	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g		Platki 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Platki pszenne na wodzie 300 g (<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% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN				Jabłko 150 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la fromage z ziołami 40 g (<u>MLE.</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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2384.16 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 385.68 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 7.75 g; WW: 34.43 Por; Ener z B.: 16.62 %; Ener z W.: 64.71 %; Ener. z T.: 23.75 %; Potas: 3829.50 mg; Sód: 3093.34 mg;	Wartość energetyczna: 2442.46 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 425.73 g; W tym cukry: 63.66 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 8.97 g; WW: 38.21 Por; Ener z B.: 13.98 %; Ener z W.: 69.72 %; Ener. z T.: 21.51 %; Potas: 5074.14 mg; Sód: 3566.47 mg;	Wartość energetyczna: 2322.18 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 371.19 g; W tym cukry: 71.26 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 7.38 g; WW: 33.86 Por; Ener z B.: 16.60 %; Ener z W.: 63.94 %; Ener. z T.: 23.08 %; Potas: 3576.87 mg; Sód: 2950.08 mg;	Wartość energetyczna: 2579.72 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 422.40 g; W tym cukry: 74.74 g; Błonnik pok.: 66.03 g; Sól: 8.67 g; WW: 35.64 Por; Ener z B.: 17.27 %; Ener z W.: 65.50 %; Ener. z T.: 25.83 %; Potas: 5002.62 mg; Sód: 3458.54 mg;	Wartość energetyczna: 2072.14 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.95 g; Węglowodany ogółem: 353.91 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 7.60 g; WW: 32.03 Por; Ener z B.: 14.85 %; Ener z W.: 68.32 %; Ener. z T.: 21.42 %; Potas: 3179.26 mg; Sód: 3034.19 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D01 Podstawowa ZOL	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na wodzie 300 ml Bułka pszenno-żytnia krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 150 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szyńska wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szyńska wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szyńska wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szyńska gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Mięso tłuszczone do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</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-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL,</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 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 niejadanej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL,</u>)	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 niejadanej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 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 Szynekowa drobiowa kielb. wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL,</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Mięso tłuszczone do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa drobiowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2350.19 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 359.98 g; W tym cukry: 73.11 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 7.63 g; WW: 32.49 Por; Ener z B.: 15.20 %; Ener z W.: 61.27 %; Ener. z T.: 28.36 %; Potas: 3568.18 mg; Sód: 3045.98 mg;	Wartość energetyczna: 2331.08 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 367.65 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 7.76 g; WW: 33.22 Por; Ener z B.: 15.48 %; Ener z W.: 63.09 %; Ener. z T.: 26.18 %; Potas: 3926.90 mg; Sód: 3095.56 mg;	Wartość energetyczna: 2214.73 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 361.63 g; W tym cukry: 79.79 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 6.79 g; WW: 33.42 Por; Ener z B.: 17.28 %; Ener z W.: 65.31 %; Ener. z T.: 20.97 %; Potas: 3940.75 mg; Sód: 2715.38 mg;	Wartość energetyczna: 2474.14 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 407.39 g; W tym cukry: 69.71 g; Błonnik pok.: 61.07 g; Sól: 8.95 g; WW: 34.70 Por; Ener z B.: 17.20 %; Ener z W.: 65.86 %; Ener. z T.: 25.65 %; Potas: 4687.34 mg; Sód: 3571.13 mg;	Wartość energetyczna: 1916.72 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 36.78 g; Kw. tł. nasy.: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g; W tym cukry: 56.99 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 7.60 g; WW: 30.74 Por; Ener z B.: 17.02 %; Ener z W.: 70.19 %; Ener. z T.: 17.27 %; Potas: 3353.96 mg; Sód: 3041.98 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D01 Podstawowa ZOL	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna
2026-09-30 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB,</u>) Ogórek świeży 100 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB,</u>) Ogórek świeży 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD				Jabłko 150 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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Salata zielona 35 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 Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 35 g
PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Salata zielona 10 g	Pieczyno chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2190.77 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 50.04 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 7.20 g; WW: 32.21 Por; Ener z B.: 15.14 %; Ener z W.: 63.71 %; Ener. z T.: 20.58 %; Potas: 3527.59 mg; Sód: 2876.70 mg;		Wartość energetyczna: 2289.18 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 356.02 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 7.37 g; WW: 32.78 Por; Ener z B.: 14.55 %; Ener z W.: 62.21 %; Ener. z T.: 22.11 %; Potas: 3941.02 mg; Sód: 2955.36 mg;	Wartość energetyczna: 2261.11 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 389.30 g; W tym cukry: 54.05 g; Błonnik pok.: 48.49 g; Sól: 8.24 g; WW: 34.16 Por; Ener z B.: 16.41 %; Ener z W.: 68.87 %; Ener. z T.: 24.82 %; Potas: 4574.92 mg; Sód: 3290.93 mg;	Wartość energetyczna: 1911.79 kcal; Białko ogółem: 68.45 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 7.98 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 35.14 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 6.82 g; WW: 30.01 Por; Ener z B.: 14.32 %; Ener z W.: 68.65 %; Ener. z T.: 21.30 %; Potas: 3375.61 mg; Sód: 2737.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D01 Podstawowa ZOL	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szyunka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Szyunka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szyunka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>)	Platki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pomidor 100 g Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II śN				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Dynia duszona z marchewką* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD				Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Mięso tłuszczy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2046.45 kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 335.15 g; W tym cukry: 60.44 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 6.64 g; WW: 29.96 Por; Ener z B.: 14.68 %; Ener z W.: 65.51 %; Ener. z T.: 25.36 %; Potas: 3624.95 mg; Sód: 2658.41 mg;	Wartość energetyczna: 2101.62 kcal; Białko ogółem: 76.49 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 349.43 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 6.78 g; WW: 31.26 Por; Ener z B.: 14.56 %; Ener z W.: 66.51 %; Ener. z T.: 24.08 %; Potas: 3838.53 mg; Sód: 2709.15 mg;	Wartość energetyczna: 2141.62 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 348.36 g; W tym cukry: 60.26 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 6.58 g; WW: 31.75 Por; Ener z B.: 14.78 %; Ener z W.: 65.06 %; Ener. z T.: 24.32 %; Potas: 3566.38 mg; Sód: 2639.53 mg;	Wartość energetyczna: 2301.52 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 382.66 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 53.69 g; Sól: 8.61 g; WW: 32.81 Por; Ener z B.: 15.63 %; Ener z W.: 66.51 %; Ener. z T.: 27.08 %; Potas: 4597.61 mg; Sód: 3448.38 mg;	Wartość energetyczna: 1966.49 kcal; Białko ogółem: 68.78 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 333.30 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 7.50 g; WW: 30.22 Por; Ener z B.: 13.99 %; Ener z W.: 67.80 %; Ener. z T.: 22.91 %; Potas: 3130.21 mg; Sód: 3007.62 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D01 Podstawowa	SIE- SOK D01 Podstawowa ZOL	SIE- SOK D02 Łatwostrawna	SIE- SOK D03 Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK D02/ML Bezmleczna	
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko 150 g	
	II ŚN					Jabłko 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	
	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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2204.46 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 372.25 g; W tym cukry: 102.62 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 6.58 g; WW: 34.11 Por; Ener z B.: 16.65 %; Ener z W.: 67.55 %; Ener z T.: 20.38 %; Potas: 4020.40 mg; Sód: 2627.50 mg;	Wartość energetyczna: 2238.06 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 378.51 g; W tym cukry: 104.08 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 7.43 g; WW: 34.28 Por; Ener z B.: 16.31 %; Ener z W.: 67.65 %; Ener. z T.: 20.97 %; Potas: 4245.40 mg; Sód: 2949.37 mg;	Wartość energetyczna: 2274.26 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 378.41 g; W tym cukry: 104.32 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 7.06 g; WW: 34.78 Por; Ener z B.: 16.52 %; Ener z W.: 66.55 %; Ener. z T.: 20.62 %; Potas: 4190.00 mg; Sód: 2803.77 mg;	Wartość energetyczna: 2213.64 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 368.75 g; W tym cukry: 65.07 g; Błonnik pok.: 45.77 g; Sól: 8.39 g; WW: 32.30 Por; Ener z B.: 18.33 %; Ener z W.: 66.63 %; Ener. z T.: 23.56 %; Potas: 5009.09 mg; Sód: 3344.57 mg;	Wartość energetyczna: 1945.63 kcal; Białko ogółem: 79.69 g; Tłuszcz: 44.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 62.85 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 7.92 g; WW: 29.69 Por; Ener z B.: 16.38 %; Ener z W.: 67.39 %; Ener. z T.: 20.60 %; Potas: 3514.19 mg; Sód: 3149.34 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D03/ML z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa	
2026-09-23 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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 a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</u>)	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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</u>) Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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 a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g	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 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Dżem 25 g	
	II ŚN	Jabłko 150 g	Banan 150 g			Banan 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 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	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa rozdrobniona 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	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				
			Wartość energetyczna: 2223.66 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 401.32 g; W tym cukry: 49.49 g; Błonnik pok.: 56.05 g; Sól: 9.30 g; WW: 34.50 Por; Ener z B.: 15.31 %; Ener z W.: 72.19 %; Ener z T.: 24.75 %; Potas: 4059.48 mg; Sód: 3701.64 mg;	Wartość energetyczna: 2823.71 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 430.37 g; W tym cukry: 106.83 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 7.90 g; WW: 39.90 Por; Ener z B.: 14.61 %; Ener z W.: 60.96 %; Ener. z T.: 23.63 %; Potas: 4804.38 mg; Sód: 3157.12 mg;	Wartość energetyczna: 2464.24 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 381.63 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 5.80 g; WW: 35.51 Por; Ener z B.: 15.58 %; Ener z W.: 61.95 %; Ener. z T.: 20.96 %; Potas: 4109.69 mg; Sód: 2326.06 mg;	Wartość energetyczna: 2365.00 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 356.60 g; W tym cukry: 59.89 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 5.58 g; WW: 33.67 Por; Ener z B.: 15.24 %; Ener z W.: 60.31 %; Ener. z T.: 22.19 %; Potas: 3226.99 mg; Sód: 2231.36 mg;	Wartość energetyczna: 2587.04 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 422.01 g; W tym cukry: 105.43 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 6.35 g; WW: 38.84 Por; Ener z B.: 14.03 %; Ener z W.: 65.25 %; Ener. z T.: 20.08 %; Potas: 4251.32 mg; Sód: 2526.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK D03/ML z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa
Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) 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>) Pomidor b/skórki 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej mielona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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>) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 100 g
II SN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g	Jogurt o smaku brzoskwinowym-ww 200 ml (<u>MLE,</u>)			
Kolacja	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 Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej mielona 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 35 g
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g	Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2068.84 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 363.34 g; W tym cukry: 32.57 g; Błonnik pok.: 49.27 g; Sól: 8.83 g; WW: 31.36 Por; Ener z B.: 16.32 %; Ener z W.: 70.25 %; Ener. z T.: 22.76 %; Potas: 3090.84 mg; Sód: 3528.22 mg;	Wartość energetyczna: 2300.63 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 369.45 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 7.82 g; WW: 33.91 Por; Ener z B.: 16.76 %; Ener z W.: 64.23 %; Ener. z T.: 21.40 %; Potas: 3127.52 mg; Sód: 3131.34 mg;	Wartość energetyczna: 2078.39 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 345.45 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 5.75 g; WW: 32.16 Por; Ener z B.: 16.89 %; Ener z W.: 66.48 %; Ener. z T.: 18.61 %; Potas: 2730.25 mg; Sód: 2318.24 mg;	Wartość energetyczna: 2065.26 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 326.82 g; W tym cukry: 53.54 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 6.01 g; WW: 30.68 Por; Ener z B.: 20.01 %; Ener z W.: 63.30 %; Ener. z T.: 18.30 %; Potas: 2361.40 mg; Sód: 2417.85 mg;	Wartość energetyczna: 2312.86 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 6.38 g; WW: 34.32 Por; Ener z B.: 15.45 %; Ener z W.: 65.71 %; Ener. z T.: 21.93 %; Potas: 3293.73 mg; Sód: 2554.08 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK D03/ML Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa
2026-09-25 piątek	Śniadanie Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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
	PD Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dodat. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)			
	Kolacja 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>) Ogórek świeży 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% 20 g 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, 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% 20 g 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% 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g
	PN Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2126.06 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 374.73 g; W tym cukry: 40.54 g; Błonnik pok.: 51.22 g; Sól: 9.06 g; WW: 32.23 Por; Ener z B.: 17.09 %; Ener z W.: 70.50 %; Ener. z T.: 24.37 %; Potas: 4270.31 mg; Sód: 3614.51 mg;	Wartość energetyczna: 2483.74 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 392.04 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 6.71 g; WW: 36.37 Por; Ener z B.: 17.62 %; Ener z W.: 63.14 %; Ener. z T.: 22.35 %; Potas: 4148.62 mg; Sód: 2681.02 mg;	Wartość energetyczna: 2307.31 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 393.17 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.35 g; WW: 36.89 Por; Ener z B.: 17.93 %; Ener z W.: 68.16 %; Ener. z T.: 16.71 %; Potas: 4097.77 mg; Sód: 2541.49 mg;	Wartość energetyczna: 2344.76 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 371.30 g; W tym cukry: 61.78 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.66 g; WW: 34.76 Por; Ener z B.: 16.92 %; Ener z W.: 63.34 %; Ener. z T.: 22.58 %; Potas: 3541.97 mg; Sód: 2659.93 mg;	Wartość energetyczna: 2514.49 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 412.55 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 6.70 g; WW: 38.38 Por; Ener z B.: 16.11 %; Ener z W.: 65.63 %; Ener. z T.: 21.32 %; Potas: 3978.78 mg; Sód: 2678.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D03/ML z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa
2026-09-26 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g	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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g	Platki 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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g	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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ,</u>)	Platki 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g
	II SN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () rozdrobniona 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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	Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	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 Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salata zielona 35 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 35 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>) 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 35 g
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Salata zielona 10 g	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2033.43 kcal; Białko ogółem: 71.23 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 378.56 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 58.12 g; Sól: 9.49 g; WW: 31.96 Por; Ener z B.: 14.01 %; Ener z W.: 74.47 %; Ener. z T.: 23.89 %; Potas: 3761.98 mg; Sód: 3792.27 mg;	Wartość energetyczna: 2306.00 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 387.73 g; W tym cukry: 101.17 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 8.26 g; WW: 35.65 Por; Ener z B.: 15.41 %; Ener z W.: 67.26 %; Ener. z T.: 20.88 %; Potas: 3949.89 mg; Sód: 3311.12 mg;	Wartość energetyczna: 1923.00 kcal; Białko ogółem: 75.17 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 329.99 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.30 g; WW: 30.55 Por; Ener z B.: 15.64 %; Ener z W.: 68.64 %; Ener. z T.: 18.90 %; Potas: 3493.14 mg; Sód: 2533.62 mg;	Wartość energetyczna: 2021.72 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 351.79 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.12 g; WW: 32.60 Por; Ener z B.: 14.52 %; Ener z W.: 69.60 %; Ener. z T.: 19.48 %; Potas: 3011.45 mg; Sód: 2854.20 mg;	Wartość energetyczna: 2146.93 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 44.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 376.01 g; W tym cukry: 92.23 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 8.42 g; WW: 34.43 Por; Ener z B.: 15.34 %; Ener z W.: 70.05 %; Ener. z T.: 18.53 %; Potas: 3583.39 mg; Sód: 3374.97 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D03/ML Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na wodzie 300 ml (<u>GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Schab duszony rozdrobniony 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>)			
	Kolacja	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>) 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 Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</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 Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2081.75 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 349.04 g; W tym cukry: 37.21 g; Błonnik pok.: 50.83 g; Sól: 8.14 g; WW: 29.74 Por; Ener z B.: 18.32 %; Ener z W.: 67.07 %; Ener. z T.: 25.02 %; Potas: 4292.33 mg; Sód: 3241.00 mg;	Wartość energetyczna: 2192.25 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 359.22 g; W tym cukry: 94.26 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 7.07 g; WW: 32.79 Por; Ener z B.: 17.56 %; Ener z W.: 65.54 %; Ener. z T.: 20.80 %; Potas: 4252.25 mg; Sód: 2814.59 mg;	Wartość energetyczna: 2006.98 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 39.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; W tym cukry: 68.42 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 6.08 g; WW: 31.02 Por; Ener z B.: 19.01 %; Ener z W.: 66.79 %; Ener. z T.: 17.76 %; Potas: 4173.64 mg; Sód: 2425.76 mg;	Wartość energetyczna: 1934.86 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 314.02 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 6.85 g; WW: 28.81 Por; Ener z B.: 18.07 %; Ener z W.: 64.92 %; Ener. z T.: 20.91 %; Potas: 3611.70 mg; Sód: 2727.93 mg;	Wartość energetyczna: 2123.98 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 6.26 g; WW: 32.05 Por; Ener z B.: 17.89 %; Ener z W.: 64.44 %; Ener. z T.: 20.78 %; Potas: 3780.32 mg; Sód: 2502.53 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D03/ML z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 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>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g
	II SN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	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	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	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>) Cwikła 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła 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% 5g (<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>) Cwikła 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 Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</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 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>) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2456.88 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 435.36 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 71.50 g; Sól: 10.18 g; WW: 36.20 Por; Ener z B.: 15.13 %; Ener z W.: 70.88 %; Ener. z T.: 24.54 %; Potas: 5147.50 mg; Sód: 4051.69 mg;	Wartość energetyczna: 2598.58 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 423.90 g; W tym cukry: 110.81 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 7.62 g; WW: 38.82 Por; Ener z B.: 15.96 %; Ener z W.: 65.25 %; Ener. z T.: 22.23 %; Potas: 4061.81 mg; Sód: 3041.75 mg;	Wartość energetyczna: 2087.98 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 37.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 369.97 g; W tym cukry: 91.75 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 6.89 g; WW: 34.27 Por; Ener z B.: 16.73 %; Ener z W.: 70.88 %; Ener. z T.: 16.01 %; Potas: 3493.26 mg; Sód: 2755.91 mg;	Wartość energetyczna: 2266.31 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 350.80 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.51 g; WW: 32.44 Por; Ener z B.: 16.10 %; Ener z W.: 61.92 %; Ener. z T.: 25.20 %; Potas: 2980.02 mg; Sód: 2994.60 mg;	Wartość energetyczna: 2416.03 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 387.74 g; W tym cukry: 86.07 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 7.91 g; WW: 35.18 Por; Ener z B.: 16.55 %; Ener z W.: 64.19 %; Ener. z T.: 22.93 %; Potas: 3777.87 mg; Sód: 3158.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D03/ML Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Kasza jaglana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Salata zielona 10 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</u>)	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>) Pasta warzywna () 100 g (<u>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 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkim wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Salata zielona 10 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2197.10 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 385.94 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 61.99 g; Sól: 9.40 g; WW: 32.34 Por; Ener z B.: 16.92 %; Ener z W.: 70.26 %; Ener. z T.: 23.02 %; Potas: 4233.83 mg; Sód: 3753.37 mg;	Wartość energetyczna: 2453.93 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 397.96 g; W tym cukry: 94.34 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.61 g; WW: 36.74 Por; Ener z B.: 16.61 %; Ener z W.: 64.87 %; Ener. z T.: 20.73 %; Potas: 4141.75 mg; Sód: 3041.26 mg;	Wartość energetyczna: 2187.91 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 361.30 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 5.78 g; WW: 33.71 Por; Ener z B.: 18.25 %; Ener z W.: 66.05 %; Ener. z T.: 18.79 %; Potas: 4095.41 mg; Sód: 2323.04 mg;	Wartość energetyczna: 2111.46 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 337.71 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 6.21 g; WW: 31.76 Por; Ener z B.: 15.55 %; Ener z W.: 63.98 %; Ener. z T.: 23.50 %; Potas: 2786.15 mg; Sód: 2484.46 mg;	Wartość energetyczna: 2275.57 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 373.68 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 6.96 g; WW: 34.14 Por; Ener z B.: 16.98 %; Ener z W.: 65.69 %; Ener. z T.: 21.28 %; Potas: 3679.58 mg; Sód: 2780.79 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D03/ML z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa	
2026-09-30 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Ogórek świeży 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 60 g (<u>SOJ.</u>)	Kasza kukurydziana 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>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Ogórek świeży 100 g	
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 150 g					
	Kolacja	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 Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) 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 Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody mielony 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 35 g	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2096.81 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 374.69 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 53.66 g; Sól: 8.55 g; WW: 31.99 Por; Ener z B.: 14.82 %; Ener z W.: 71.48 %; Ener. z T.: 25.28 %; Potas: 4349.49 mg; Sód: 3421.26 mg;	Wartość energetyczna: 2620.63 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 411.83 g; W tym cukry: 99.89 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 9.13 g; WW: 38.06 Por; Ener z B.: 14.98 %; Ener z W.: 62.86 %; Ener. z T.: 21.36 %; Potas: 4425.95 mg; Sód: 3654.45 mg;	Wartość energetyczna: 2252.19 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 48.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 6.39 g; WW: 33.09 Por; Ener z B.: 15.54 %; Ener z W.: 63.28 %; Ener. z T.: 19.55 %; Potas: 4115.21 mg; Sód: 2570.18 mg;	Wartość energetyczna: 2125.35 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 8.97 g; WW: 30.32 Por; Ener z B.: 15.38 %; Ener z W.: 61.81 %; Ener. z T.: 21.23 %; Potas: 3154.36 mg; Sód: 3584.47 mg;	Wartość energetyczna: 2433.65 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 381.93 g; W tym cukry: 75.69 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 6.48 g; WW: 36.01 Por; Ener z B.: 15.53 %; Ener z W.: 62.78 %; Ener. z T.: 20.20 %; Potas: 3837.05 mg; Sód: 2585.92 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK D03/ML Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej mielona 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Dynia duszona z marchewką* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 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>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g		Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2115.35 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 367.79 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 56.24 g; Sól: 9.49 g; WW: 31.05 Por; Ener z B.: 15.02 %; Ener z W.: 69.55 %; Ener. z T.: 26.32 %; Potas: 4231.69 mg; Sód: 3796.08 mg;	Wartość energetyczna: 2322.78 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 385.99 g; W tym cukry: 88.11 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 7.60 g; WW: 35.19 Por; Ener z B.: 14.60 %; Ener z W.: 66.47 %; Ener. z T.: 23.00 %; Potas: 3767.65 mg; Sód: 3047.61 mg;	Wartość energetyczna: 2169.97 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 362.31 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 5.72 g; WW: 33.33 Por; Ener z B.: 15.61 %; Ener z W.: 66.79 %; Ener. z T.: 20.95 %; Potas: 3934.63 mg; Sód: 2297.93 mg;	Wartość energetyczna: 2098.12 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 350.79 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 6.03 g; WW: 32.23 Por; Ener z B.: 14.90 %; Ener z W.: 66.88 %; Ener. z T.: 21.86 %; Potas: 3268.25 mg; Sód: 2416.23 mg;	Wartość energetyczna: 2201.62 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 6.45 g; WW: 33.14 Por; Ener z B.: 14.89 %; Ener z W.: 65.89 %; Ener. z T.: 23.42 %; Potas: 3569.82 mg; Sód: 2590.06 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK D03/ML z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK D07 Bogatobiałkowa	SIE- SOK D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	SIE- SOK D10 Przetarta	SIE- SOK C01 Podstawowa
Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
II ŚN	Jabłko 150 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)			Jabłko 150 g
Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g			
Kolacja	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	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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ. MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 100 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1988.84 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 50.37 g; Sól: 10.63 g; WW: 29.18 Por; Ener z B.: 17.55 %; Ener z W.: 68.91 %; Ener z T.: 23.65 %; Potas: 4563.25 mg; Sód: 4222.87 mg;	Wartość energetyczna: 2521.51 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 416.49 g; W tym cukry: 112.22 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 8.12 g; WW: 38.44 Por; Ener z B.: 16.73 %; Ener z W.: 66.07 %; Ener. z T.: 20.88 %; Potas: 4459.62 mg; Sód: 3228.36 mg;	Wartość energetyczna: 2188.12 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 40.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 377.25 g; W tym cukry: 105.32 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.56 g; WW: 35.01 Por; Ener z B.: 17.60 %; Ener z W.: 68.96 %; Ener. z T.: 16.77 %; Potas: 4227.92 mg; Sód: 2615.59 mg;	Wartość energetyczna: 2180.93 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; W tym cukry: 86.95 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 7.03 g; WW: 32.93 Por; Ener z B.: 16.97 %; Ener z W.: 65.22 %; Ener. z T.: 21.20 %; Potas: 3689.17 mg; Sód: 2794.06 mg;	Wartość energetyczna: 2422.89 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 412.67 g; W tym cukry: 107.36 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 7.89 g; WW: 37.91 Por; Ener z B.: 16.17 %; Ener z W.: 68.13 %; Ener. z T.: 19.68 %; Potas: 4496.17 mg; Sód: 3132.45 mg;

		SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-23 środa	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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Powidła śliwkowe 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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 a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</u>) Dżem 25 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)
	II ŚN	Banan 150 g		
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 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	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 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 tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2768.49 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 459.77 g; W tym cukry: 123.90 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 7.05 g; WW: 42.07 Por; Ener z B.: 13.84 %; Ener z W.: 66.43 %; Ener. z T.: 20.13 %; Potas: 4672.47 mg; Sód: 2799.73 mg;	Wartość energetyczna: 2789.41 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 439.15 g; W tym cukry: 116.08 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 6.94 g; WW: 40.74 Por; Ener z B.: 14.20 %; Ener z W.: 62.97 %; Ener. z T.: 22.03 %; Potas: 4820.13 mg; Sód: 2769.30 mg;	Wartość energetyczna: 1932.84 kcal; Białko ogółem: 66.31 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 341.82 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 6.67 g; WW: 32.37 Por; Ener z B.: 13.72 %; Ener z W.: 70.74 %; Ener. z T.: 20.56 %; Potas: 2259.12 mg; Sód: 2672.19 mg;

SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa	
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) 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 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 200 ml (<u>MLE,</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>)
	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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>)
PN	Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt		Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	
Wartość energetyczna: 2462.79 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 408.07 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 41.69 g; Sól: 7.24 g; WW: 36.56 Por; Ener z B.: 15.64 %; Ener z W.: 66.28 %; Ener. z T.: 22.11 %; Potas: 3744.87 mg; Sód: 2894.08 mg;		Wartość energetyczna: 2262.37 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 368.14 g; W tym cukry: 82.20 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 6.88 g; WW: 33.79 Por; Ener z B.: 16.15 %; Ener z W.: 65.09 %; Ener. z T.: 21.22 %; Potas: 3127.52 mg; Sód: 2757.34 mg;	Wartość energetyczna: 2017.26 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 39.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 336.18 g; W tym cukry: 14.78 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 7.87 g; WW: 31.48 Por; Ener z B.: 18.09 %; Ener z W.: 66.66 %; Ener. z T.: 17.74 %; Potas: 1544.16 mg; Sód: 3151.15 mg;	

		SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Twarożek 50 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>) Dżem 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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>)	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)		
	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% 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek świeży 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% 20 g 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% 20 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>)
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2510.07 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 398.28 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 8.02 g; WW: 36.78 Por; Ener z B.: 15.77 %; Ener z W.: 63.47 %; Ener. z T.: 24.56 %; Potas: 3735.78 mg; Sód: 3204.32 mg;	Wartość energetyczna: 2576.46 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 418.49 g; W tym cukry: 89.67 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.91 g; WW: 38.97 Por; Ener z B.: 16.10 %; Ener z W.: 64.97 %; Ener. z T.: 21.98 %; Potas: 4143.02 mg; Sód: 2760.32 mg;	Wartość energetyczna: 1754.22 kcal; Białko ogółem: 67.07 g; Tłuszcz: 35.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 309.09 g; W tym cukry: 51.22 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 6.66 g; WW: 28.87 Por; Ener z B.: 15.29 %; Ener z W.: 70.48 %; Ener. z T.: 18.01 %; Potas: 2672.70 mg; Sód: 2668.89 mg;

		SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-26 sobota	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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pasta z cukinii i marchewki 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)
	II SN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka 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>) 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt		Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2330.98 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 388.78 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 10.01 g; WW: 34.93 Por; Ener z B.: 13.27 %; Ener z W.: 66.72 %; Ener. z T.: 24.83 %; Potas: 3632.64 mg; Sód: 3982.06 mg;	Wartość energetyczna: 2220.93 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 45.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 385.41 g; W tym cukry: 101.63 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 8.72 g; WW: 35.43 Por; Ener z B.: 16.02 %; Ener z W.: 69.41 %; Ener. z T.: 18.32 %; Potas: 3883.39 mg; Sód: 3494.97 mg;	Wartość energetyczna: 2014.18 kcal; Białko ogółem: 64.55 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 349.63 g; W tym cukry: 42.83 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.09 g; WW: 32.20 Por; Ener z B.: 12.82 %; Ener z W.: 69.43 %; Ener. z T.: 21.76 %; Potas: 2462.72 mg; Sód: 2839.27 mg;

SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat		SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa	
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 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>)	Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	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 Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2181.75 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 365.83 g; W tym cukry: 99.09 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.68 g; WW: 33.33 Por; Ener z B.: 17.10 %; Ener z W.: 67.07 %; Ener. z T.: 20.55 %; Potas: 4066.55 mg; Sód: 2662.85 mg;	Wartość energetyczna: 2254.18 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 49.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 376.07 g; W tym cukry: 105.96 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 7.12 g; WW: 34.52 Por; Ener z B.: 17.15 %; Ener z W.: 66.73 %; Ener. z T.: 19.90 %; Potas: 4469.42 mg; Sód: 2832.62 mg;	Wartość energetyczna: 1922.81 kcal; Białko ogółem: 70.05 g; Tłuszcz: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 42.48 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 7.92 g; WW: 30.63 Por; Ener z B.: 14.57 %; Ener z W.: 69.80 %; Ener. z T.: 19.97 %; Potas: 2990.28 mg; Sód: 3159.15 mg;

		SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-28 poniedziałek	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-pszenny 30 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>) Pomidor 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2679.41 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 436.79 g; W tym cukry: 110.12 g; Błonnik pok.: 44.10 g; Sól: 8.51 g; WW: 39.22 Por; Ener z B.: 16.32 %; Ener z W.: 65.21 %; Ener. z T.: 23.16 %; Potas: 4314.43 mg; Sód: 3390.62 mg;	Wartość energetyczna: 2617.43 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 422.30 g; W tym cukry: 111.07 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 8.14 g; WW: 38.65 Por; Ener z B.: 16.30 %; Ener z W.: 64.54 %; Ener. z T.: 22.55 %; Potas: 4061.81 mg; Sód: 3247.37 mg;	Wartość energetyczna: 1947.97 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 318.10 g; W tym cukry: 42.70 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 7.05 g; WW: 29.29 Por; Ener z B.: 14.82 %; Ener z W.: 65.32 %; Ener. z T.: 23.56 %; Potas: 1797.54 mg; Sód: 2818.17 mg;

		SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL,</u>)	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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2405.35 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 395.71 g; W tym cukry: 87.66 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 7.64 g; WW: 35.74 Por; Ener z B.: 16.23 %; Ener z W.: 65.80 %; Ener. z T.: 21.64 %; Potas: 3835.67 mg; Sód: 3046.90 mg;	Wartość energetyczna: 2398.45 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 397.36 g; W tym cukry: 94.34 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 6.82 g; WW: 36.67 Por; Ener z B.: 16.74 %; Ener z W.: 66.27 %; Ener. z T.: 19.22 %; Potas: 4141.75 mg; Sód: 2723.11 mg;	Wartość energetyczna: 1650.59 kcal; Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 32.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 284.59 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 7.40 g; WW: 26.09 Por; Ener z B.: 16.79 %; Ener z W.: 68.97 %; Ener. z T.: 17.80 %; Potas: 3154.17 mg; Sód: 2959.65 mg;

		SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-09-30 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny () 60 g (<u>RYB,</u>) Ogórek świeży 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny () 60 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2481.36 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 55.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 401.85 g; W tym cukry: 89.94 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 6.56 g; WW: 37.22 Por; Ener z B.: 14.92 %; Ener z W.: 64.78 %; Ener. z T.: 20.05 %; Potas: 4042.82 mg; Sód: 2616.52 mg;	Wartość energetyczna: 2579.78 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 408.93 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 6.73 g; WW: 37.79 Por; Ener z B.: 14.41 %; Ener z W.: 63.41 %; Ener. z T.: 21.42 %; Potas: 4456.25 mg; Sód: 2695.17 mg;	Wartość energetyczna: 1969.15 kcal; Białko ogółem: 62.87 g; Tłuszcz: 45.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 7.67 g; WW: 29.19 Por; Ener z B.: 12.77 %; Ener z W.: 64.92 %; Ener. z T.: 20.89 %; Potas: 2859.29 mg; Sód: 3069.43 mg;

		SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	II śN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dynia duszona z marchewką* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2189.22 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 6.52 g; WW: 33.02 Por; Ener z B.: 14.37 %; Ener z W.: 67.42 %; Ener. z T.: 23.71 %; Potas: 3826.22 mg; Sód: 2610.66 mg;	Wartość energetyczna: 2284.39 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 382.22 g; W tym cukry: 88.33 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 6.46 g; WW: 34.80 Por; Ener z B.: 14.48 %; Ener z W.: 66.93 %; Ener. z T.: 22.80 %; Potas: 3767.65 mg; Sód: 2591.78 mg;	Wartość energetyczna: 1901.26 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz: 39.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 338.30 g; W tym cukry: 40.29 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 7.00 g; WW: 31.17 Por; Ener z B.: 13.94 %; Ener z W.: 71.17 %; Ener. z T.: 18.62 %; Potas: 3519.12 mg; Sód: 2803.84 mg;

		SIE- SOK P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- SOK P02/3 Łatwostrawna 10-18 lat	SIE- SOK Biegunkowa
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
	II ŚN	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku brzoskwinowym-ww 150 ml (<u>MLE</u>)		Wafle ryżowe 30 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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ</u>)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
		Wartość energetyczna: 2434.59 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 399.02 g; W tym cukry: 121.34 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 7.06 g; WW: 36.65 Por; Ener z B.: 17.41 %; Ener z W.: 65.56 %; Ener z T.: 21.19 %; Potas: 4946.25 mg; Sód: 2812.80 mg;	Wartość energetyczna: 2504.39 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 405.18 g; W tym cukry: 123.04 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 7.54 g; WW: 37.32 Por; Ener z B.: 17.27 %; Ener z W.: 64.72 %; Ener. z T.: 21.38 %; Potas: 5115.85 mg; Sód: 2989.07 mg;	Wartość energetyczna: 1931.14 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 38.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; W tym cukry: 42.63 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 8.28 g; WW: 31.38 Por; Ener z B.: 15.54 %; Ener z W.: 71.07 %; Ener. z T.: 17.72 %; Potas: 3043.46 mg; Sód: 3299.81 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,