

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g		
	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE,) Surówka z marchwi i selerą z olejem () 75 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE,) Surówka z marchwi i selerą z olejem () 75 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE,) Surówka z marchwi i selerą z olejem b/c () 75 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/b/c 250 ml			
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW,)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z truskawek* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z truskawek* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g			
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,)		
		Wartość energetyczna: 2481.19 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 395.17 g; W tym cukry: 101.36 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 5.69 g; WW: 35.96 Por; Ener z B.: 16.21 %; Ener z W.: 63.71 %; Ener. z T.: 22.62 %; Potas: 4158.28 mg; Sód: 2272.10 mg;	Wartość energetyczna: 2847.18 kcal; Białko ogółem: 117.80 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 451.74 g; W tym cukry: 96.23 g; Błonnik pok.: 43.26 g; Sól: 5.96 g; WW: 41.02 Por; Ener z B.: 16.55 %; Ener z W.: 63.46 %; Ener. z T.: 22.43 %; Potas: 4303.16 mg; Sód: 2384.30 mg;	Wartość energetyczna: 2870.02 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 458.39 g; W tym cukry: 94.15 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 6.05 g; WW: 42.66 Por; Ener z B.: 16.33 %; Ener z W.: 63.89 %; Ener. z T.: 22.09 %; Potas: 4021.58 mg; Sód: 2416.51 mg;	Wartość energetyczna: 2191.71 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 48.07 g; Sól: 6.82 g; WW: 28.90 Por; Ener z B.: 17.02 %; Ener z W.: 61.33 %; Ener. z T.: 27.25 %; Potas: 4058.18 mg; Sód: 2726.84 mg;	Wartość energetyczna: 2025.91 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 312.87 g; W tym cukry: 62.36 g; Błonnik pok.: 46.69 g; Sól: 6.58 g; WW: 26.76 Por; Ener z B.: 16.67 %; Ener z W.: 61.77 %; Ener. z T.: 27.51 %; Potas: 3682.38 mg; Sód: 2631.34 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Arbuz 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g		
	II ŚN		Arbuz 100 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka wiosenna () 100 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 100 g		
	PN		Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2310.56 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 333.30 g; W tym cukry: 94.89 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.83 g; WW: 30.55 Por; Ener z B.: 19.97 %; Ener z W.: 57.70 %; Ener. z T.: 26.30 %; Potas: 3992.75 mg; Sód: 2732.97 mg;	Wartość energetyczna: 2468.43 kcal; Białko ogółem: 122.15 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 356.57 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.85 Por; Ener z B.: 19.79 %; Ener z W.: 57.78 %; Ener. z T.: 26.44 %; Potas: 4292.75 mg; Sód: 2909.77 mg;	Wartość energetyczna: 2632.64 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 383.62 g; W tym cukry: 116.73 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.26 g; WW: 35.78 Por; Ener z B.: 18.47 %; Ener z W.: 58.29 %; Ener. z T.: 25.68 %; Potas: 4261.77 mg; Sód: 2896.87 mg;	Wartość energetyczna: 2241.06 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 298.20 g; W tym cukry: 65.70 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 9.51 g; WW: 26.17 Por; Ener z B.: 20.83 %; Ener z W.: 53.23 %; Ener. z T.: 32.64 %; Potas: 4043.74 mg; Sód: 3805.47 mg;	Wartość energetyczna: 2187.06 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 290.10 g; W tym cukry: 65.70 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 7.41 g; WW: 25.37 Por; Ener z B.: 20.91 %; Ener z W.: 53.06 %; Ener. z T.: 32.83 %; Potas: 4043.74 mg; Sód: 2965.47 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Szynka z pierśią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Szynka z pierśią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		
	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 75 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 75 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 160 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 75 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pasta z brokula* 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g		
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2345.70 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 8.73 g; WW: 30.88 Por; Ener z B.: 17.49 %; Ener z W.: 58.17 %; Ener. z T.: 25.98 %; Potas: 3829.16 mg; Sód: 3489.61 mg;	Wartość energetyczna: 2324.50 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; W tym cukry: 94.91 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 8.79 g; WW: 31.75 Por; Ener z B.: 16.74 %; Ener z W.: 59.59 %; Ener. z T.: 25.05 %; Potas: 3696.98 mg; Sód: 3514.87 mg;	Wartość energetyczna: 2375.36 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 354.67 g; W tym cukry: 102.04 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 8.39 g; WW: 32.79 Por; Ener z B.: 17.11 %; Ener z W.: 59.72 %; Ener. z T.: 23.46 %; Potas: 3996.62 mg; Sód: 3355.78 mg;	Wartość energetyczna: 2208.71 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 324.11 g; W tym cukry: 62.77 g; Błonnik pok.: 44.57 g; Sól: 9.00 g; WW: 27.90 Por; Ener z B.: 19.46 %; Ener z W.: 58.70 %; Ener. z T.: 31.26 %; Potas: 3911.17 mg; Sód: 3596.15 mg;	Wartość energetyczna: 2149.31 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 310.25 g; W tym cukry: 62.77 g; Błonnik pok.: 41.60 g; Sól: 9.00 g; WW: 26.80 Por; Ener z B.: 19.51 %; Ener z W.: 57.74 %; Ener. z T.: 32.12 %; Potas: 3911.17 mg; Sód: 3596.15 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jablko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne 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 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	
	II ŚN		Jablko 150 g	Jablko pieczone 150 g	Jablko 150 g	
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 75 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>		
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g</p>	
PN		Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 2294.65 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; W tym cukry: 98.41 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 7.94 g; WW: 27.93 Por; Ener z B.: 20.34 %; Ener z W.: 54.15 %; Ener. z T.: 29.88 %; Potas: 4222.26 mg; Sód: 3167.79 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2404.45 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 336.57 g; W tym cukry: 120.36 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 7.94 g; WW: 30.45 Por; Ener z B.: 19.44 %; Ener z W.: 55.99 %; Ener. z T.: 28.80 %; Potas: 4273.73 mg; Sód: 3168.72 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2414.14 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 333.15 g; W tym cukry: 117.71 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.90 g; WW: 30.69 Por; Ener z B.: 19.82 %; Ener z W.: 55.20 %; Ener. z T.: 27.84 %; Potas: 4172.67 mg; Sód: 3154.72 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2345.29 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 42.76 g; Sól: 8.07 g; WW: 27.91 Por; Ener z B.: 20.38 %; Ener z W.: 55.01 %; Ener. z T.: 31.55 %; Potas: 4135.23 mg; Sód: 3221.60 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2176.99 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 283.77 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 7.74 g; WW: 24.56 Por; Ener z B.: 21.02 %; Ener z W.: 52.14 %; Ener. z T.: 33.79 %; Potas: 4135.23 mg; Sód: 3089.60 mg;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Arbuz 100 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salatka wiosenna () 100 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salatka wiosenna () 100 g		
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2244.37 kcal; Białko ogółem: 70.55 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 397.45 g; W tym cukry: 103.49 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 6.82 g; WW: 37.10 Por; Ener z B.: 12.57 %; Ener z W.: 70.84 %; Ener. z T.: 19.74 %; Potas: 2801.65 mg; Sód: 2732.87 mg;	Wartość energetyczna: 2788.60 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 449.81 g; W tym cukry: 145.99 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 7.14 g; WW: 42.54 Por; Ener z B.: 15.09 %; Ener z W.: 64.52 %; Ener. z T.: 23.01 %; Potas: 3330.84 mg; Sód: 2860.96 mg;	Wartość energetyczna: 2658.73 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 461.96 g; W tym cukry: 146.88 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 6.60 g; WW: 43.98 Por; Ener z B.: 12.43 %; Ener z W.: 69.50 %; Ener. z T.: 19.95 %; Potas: 3154.82 mg; Sód: 2638.46 mg;	Wartość energetyczna: 2340.40 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 356.03 g; W tym cukry: 70.05 g; Błonnik pok.: 51.10 g; Sól: 10.07 g; WW: 30.51 Por; Ener z B.: 16.09 %; Ener z W.: 60.85 %; Ener. z T.: 29.50 %; Potas: 3876.26 mg; Sód: 4039.05 mg;	Wartość energetyczna: 2165.95 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 46.71 g; Sól: 9.00 g; WW: 27.91 Por; Ener z B.: 16.08 %; Ener z W.: 60.11 %; Ener. z T.: 29.60 %; Potas: 3717.42 mg; Sód: 3610.43 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne 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 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN		Banan 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет rybno- warzywny (łosos) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Rzepa biała 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет rybno- warzywny (łosos) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Rzepa biała 80 g Salata lodowa 20 g	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет rybno- warzywny (łosos) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (łosos) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzepa biała 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzepa biała 80 g Salata lodowa 20 g
	PN		Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2120.65 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 337.15 g; W tym cukry: 86.38 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 7.11 g; WW: 30.22 Por; Ener z B.: 20.11 %; Ener z W.: 63.59 %; Ener. z T.: 21.38 %; Potas: 4519.64 mg; Sód: 2831.05 mg;	Wartość energetyczna: 2245.33 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 354.65 g; W tym cukry: 86.38 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 7.14 g; WW: 31.97 Por; Ener z B.: 18.99 %; Ener z W.: 63.18 %; Ener. z T.: 21.33 %; Potas: 4545.12 mg; Sód: 2842.41 mg;	Wartość energetyczna: 2261.15 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 49.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 355.83 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 7.04 g; WW: 32.82 Por; Ener z B.: 19.33 %; Ener z W.: 62.95 %; Ener. z T.: 19.76 %; Potas: 4566.68 mg; Sód: 2804.15 mg;	Wartość energetyczna: 2081.75 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 331.22 g; W tym cukry: 59.50 g; Błonnik pok.: 44.46 g; Sól: 7.53 g; WW: 28.73 Por; Ener z B.: 20.50 %; Ener z W.: 63.64 %; Ener. z T.: 23.78 %; Potas: 4428.30 mg; Sód: 2994.50 mg;	Wartość energetyczna: 1931.77 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 292.46 g; W tym cukry: 59.29 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 7.32 g; WW: 25.38 Por; Ener z B.: 21.55 %; Ener z W.: 60.56 %; Ener. z T.: 25.82 %; Potas: 4402.82 mg; Sód: 2911.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-07-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Arbuz 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g		
	II ŚN		Arbuz 100 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml			
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g		
PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-07-01 środa	Wartość energetyczna: 2378.62 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 7.47 g; WW: 30.47 Por; Ener z B.: 18.08 %; Ener z W.: 56.69 %; Ener. z T.: 24.97 %; Potas: 3723.08 mg; Sód: 2981.11 mg;	Wartość energetyczna: 2553.42 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 365.01 g; W tym cukry: 95.01 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 7.70 g; WW: 33.27 Por; Ener z B.: 17.88 %; Ener z W.: 57.18 %; Ener. z T.: 24.68 %; Potas: 4006.88 mg; Sód: 3069.71 mg;	Wartość energetyczna: 2707.37 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 396.62 g; W tym cukry: 114.47 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 7.57 g; WW: 36.64 Por; Ener z B.: 17.07 %; Ener z W.: 58.60 %; Ener. z T.: 23.20 %; Potas: 4203.05 mg; Sód: 3022.91 mg;	Wartość energetyczna: 2283.89 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; W tym cukry: 67.81 g; Błonnik pok.: 43.66 g; Sól: 9.95 g; WW: 30.94 Por; Ener z B.: 18.33 %; Ener z W.: 62.04 %; Ener. z T.: 26.84 %; Potas: 3741.55 mg; Sód: 3973.98 mg;	Wartość energetyczna: 2109.45 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 323.73 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 8.88 g; WW: 28.34 Por; Ener z B.: 18.50 %; Ener z W.: 61.39 %; Ener. z T.: 26.71 %; Potas: 3582.71 mg; Sód: 3545.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 75 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 pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 75 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa 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* 150 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 75 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Musli 30 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ,</u> może zawierać: <u>OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	PN		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplonyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	
			Wartość energetyczna: 2601.43 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 412.31 g; W tym cukry: 107.04 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 5.48 g; WW: 37.69 Por; Ener z B.: 16.12 %; Ener z W.: 63.40 %; Ener. z T.: 23.95 %; Potas: 4508.80 mg; Sód: 2239.63 mg;	Wartość energetyczna: 2804.53 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 443.30 g; W tym cukry: 116.64 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 5.99 g; WW: 40.51 Por; Ener z B.: 16.28 %; Ener z W.: 63.23 %; Ener. z T.: 23.87 %; Potas: 4808.80 mg; Sód: 2438.53 mg;	Wartość energetyczna: 2652.81 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 422.50 g; W tym cukry: 110.75 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 5.27 g; WW: 40.00 Por; Ener z B.: 17.77 %; Ener z W.: 63.71 %; Ener. z T.: 20.31 %; Potas: 4011.30 mg; Sód: 2110.79 mg;	Wartość energetyczna: 2571.06 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 402.64 g; W tym cukry: 105.72 g; Błonnik pok.: 46.74 g; Sól: 5.72 g; WW: 35.69 Por; Ener z B.: 16.93 %; Ener z W.: 62.64 %; Ener. z T.: 26.10 %; Potas: 4786.73 mg; Sód: 2333.35 mg;	Wartość energetyczna: 2405.26 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 379.48 g; W tym cukry: 99.24 g; Błonnik pok.: 45.36 g; Sól: 5.48 g; WW: 33.55 Por; Ener z B.: 16.62 %; Ener z W.: 63.11 %; Ener. z T.: 26.24 %; Potas: 4410.93 mg; Sód: 2237.85 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JE CZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JE CZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JE CZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JE CZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g		
PN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2280.68 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 98.96 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.22 g; WW: 29.20 Por; Ener z B.: 19.87 %; Ener z W.: 56.27 %; Ener. z T.: 28.29 %; Potas: 3865.90 mg; Sód: 2882.86 mg;	Wartość energetyczna: 2350.14 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 338.23 g; W tym cukry: 112.26 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.22 g; WW: 30.94 Por; Ener z B.: 19.28 %; Ener z W.: 57.57 %; Ener. z T.: 27.46 %; Potas: 3866.17 mg; Sód: 2882.99 mg;	Wartość energetyczna: 2305.49 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 376.12 g; W tym cukry: 133.79 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.33 g; WW: 35.26 Por; Ener z B.: 16.93 %; Ener z W.: 65.26 %; Ener. z T.: 20.96 %; Potas: 3752.45 mg; Sód: 2527.68 mg;	Wartość energetyczna: 2374.25 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 351.60 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 9.41 g; WW: 31.05 Por; Ener z B.: 19.26 %; Ener z W.: 59.24 %; Ener. z T.: 27.78 %; Potas: 3927.71 mg; Sód: 3754.14 mg;	Wartość energetyczna: 2206.85 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; W tym cukry: 62.77 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 7.30 g; WW: 27.85 Por; Ener z B.: 19.84 %; Ener z W.: 57.76 %; Ener. z T.: 29.00 %; Potas: 3927.71 mg; Sód: 2911.74 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-07-04 sobota	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Kalarepa 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Kalarepa 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Kalarepa 80 g Salata zielona 20 g		
	II ŚN		Banan 150 g		Jabłko 150 g		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane () 75 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) 160 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane () 75 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 160 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD		Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		
	PN		Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Salata zielona 10 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-07-04 sobota	Wartość energetyczna: 2013.74 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 335.38 g; W tym cukry: 101.59 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 6.33 g; WW: 29.54 Por; Ener z B.: 16.01 %; Ener z W.: 66.62 %; Ener. z T.: 22.49 %; Potas: 3947.35 mg; Sód: 2531.36 mg;	Wartość energetyczna: 2087.74 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 344.78 g; W tym cukry: 110.99 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 6.63 g; WW: 30.54 Por; Ener z B.: 16.70 %; Ener z W.: 66.06 %; Ener. z T.: 22.13 %; Potas: 4247.35 mg; Sód: 2651.36 mg;	Wartość energetyczna: 2182.23 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 111.24 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 6.88 g; WW: 31.92 Por; Ener z B.: 17.85 %; Ener z W.: 63.66 %; Ener. z T.: 21.92 %; Potas: 4210.13 mg; Sód: 2757.58 mg;	Wartość energetyczna: 2058.43 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 348.35 g; W tym cukry: 72.83 g; Błonnik pok.: 49.80 g; Sól: 7.41 g; WW: 29.87 Por; Ener z B.: 16.34 %; Ener z W.: 67.69 %; Ener. z T.: 23.86 %; Potas: 3666.82 mg; Sód: 2962.35 mg;	Wartość energetyczna: 1890.13 kcal; Białko ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 309.59 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 44.28 g; Sól: 7.08 g; WW: 26.52 Por; Ener z B.: 16.71 %; Ener z W.: 65.52 %; Ener. z T.: 25.76 %; Potas: 3666.82 mg; Sód: 2830.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta	
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad mielona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Banan 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 160 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Kalaftor gotowany* 100 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1934.47 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 313.88 g; W tym cukry: 57.16 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sól: 8.53 g; WW: 26.94 Por; Ener z B.: 15.75 %; Ener z W.: 64.90 %; Ener. z T.: 24.60 %; Potas: 3513.54 mg; Sód: 3410.34 mg;	Wartość energetyczna: 2022.76 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 306.96 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.03 g; WW: 27.94 Por; Ener z B.: 16.17 %; Ener z W.: 60.70 %; Ener. z T.: 26.91 %; Potas: 3038.09 mg; Sód: 2810.75 mg;	Wartość energetyczna: 1944.18 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 240.11 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.89 g; WW: 20.77 Por; Ener z B.: 17.96 %; Ener z W.: 49.40 %; Ener. z T.: 35.69 %; Potas: 5034.89 mg; Sód: 737.81 mg;	Wartość energetyczna: 1737.38 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 219.97 g; W tym cukry: 31.29 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.45 g; WW: 18.71 Por; Ener z B.: 17.04 %; Ener z W.: 50.64 %; Ener. z T.: 35.67 %; Potas: 4468.39 mg; Sód: 565.01 mg;	Wartość energetyczna: 2232.51 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 339.88 g; W tym cukry: 89.90 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 7.34 g; WW: 31.13 Por; Ener z B.: 16.91 %; Ener z W.: 60.90 %; Ener. z T.: 25.41 %; Potas: 3775.47 mg; Sód: 2935.20 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta	
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 160 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejadł 50 g Salatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Płynna kolacja*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M mielone 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej mielona 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, 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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadłnej 25 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 ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt
	Wartość energetyczna: 1871.28 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 274.95 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 9.02 g; WW: 23.89 Por; Ener z B.: 21.66 %; Ener z W.: 58.77 %; Ener. z T.: 28.52 %; Potas: 3755.29 mg; Sód: 3604.06 mg;	Wartość energetyczna: 2137.85 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; W tym cukry: 62.39 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 8.73 g; WW: 26.22 Por; Ener z B.: 20.87 %; Ener z W.: 53.74 %; Ener. z T.: 28.92 %; Potas: 3572.70 mg; Sód: 3484.29 mg;	Wartość energetyczna: 2102.72 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 263.91 g; W tym cukry: 69.30 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 2.12 g; WW: 23.17 Por; Ener z B.: 17.87 %; Ener z W.: 50.20 %; Ener. z T.: 34.72 %; Potas: 5318.56 mg; Sód: 826.32 mg;	Wartość energetyczna: 1737.38 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 219.97 g; W tym cukry: 31.29 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.45 g; WW: 18.71 Por; Ener z B.: 17.04 %; Ener z W.: 50.64 %; Ener. z T.: 35.67 %; Potas: 4468.26 mg; Sód: 564.92 mg;	Wartość energetyczna: 2338.00 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 344.29 g; W tym cukry: 116.25 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 6.58 g; WW: 30.93 Por; Ener z B.: 18.64 %; Ener z W.: 58.90 %; Ener. z T.: 26.13 %; Potas: 4459.89 mg; Sód: 2627.01 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta	
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z pierśią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z pierśią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Banan 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 160 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JEĆZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 160 g (MLE.) Gulasz wieprzowy- dieta rozdrobniony 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Pasta z brokuła * 80 g Salata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. mielona 25 g (SOJ.) Pasta z brokuła * 100 g	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkoptowy b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
		Wartość energetyczna: 2157.97 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 306.01 g; W tym cukry: 53.64 g; Błonnik pok.: 43.84 g; Sól: 10.27 g; WW: 26.16 Por; Ener z B.: 16.96 %; Ener z W.: 56.72 %; Ener. z T.: 33.91 %; Potas: 3511.72 mg; Sód: 4102.95 mg;	Wartość energetyczna: 2093.19 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 66.56 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 9.81 g; WW: 27.61 Por; Ener z B.: 18.45 %; Ener z W.: 58.53 %; Ener. z T.: 29.10 %; Potas: 3445.41 mg; Sód: 3918.32 mg;	Wartość energetyczna: 1944.18 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 240.11 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.89 g; WW: 20.77 Por; Ener z B.: 17.96 %; Ener z W.: 49.40 %; Ener. z T.: 35.69 %; Potas: 5034.89 mg; Sód: 737.81 mg;	Wartość energetyczna: 1737.38 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 219.97 g; W tym cukry: 31.29 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.45 g; WW: 18.71 Por; Ener z B.: 17.04 %; Ener z W.: 50.64 %; Ener. z T.: 35.67 %; Potas: 4468.39 mg; Sód: 565.01 mg;	Wartość energetyczna: 2294.45 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g; W tym cukry: 104.70 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 8.55 g; WW: 32.97 Por; Ener z B.: 17.33 %; Ener z W.: 62.68 %; Ener. z T.: 25.05 %; Potas: 5121.33 mg; Sód: 3418.75 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta	
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 160 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 160 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 160 g (MLE.) Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cwikła z jabłkiem b/c() 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Cwikła z jabłkiem b/c() 80 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa mielona 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 40 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
	Wartość energetyczna: 1941.72 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 279.47 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 8.04 g; WW: 24.16 Por; Ener z B.: 20.95 %; Ener z W.: 57.57 %; Ener. z T.: 31.44 %; Potas: 4053.45 mg; Sód: 3204.41 mg;	Wartość energetyczna: 2165.18 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 8.40 g; WW: 25.48 Por; Ener z B.: 21.17 %; Ener z W.: 51.94 %; Ener. z T.: 30.32 %; Potas: 3572.68 mg; Sód: 3355.20 mg;	Wartość energetyczna: 1977.92 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 240.71 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.99 g; WW: 20.87 Por; Ener z B.: 18.32 %; Ener z W.: 48.68 %; Ener. z T.: 35.99 %; Potas: 5156.76 mg; Sód: 777.72 mg;	Wartość energetyczna: 1737.38 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 219.97 g; W tym cukry: 31.29 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.45 g; WW: 18.71 Por; Ener z B.: 17.04 %; Ener z W.: 50.64 %; Ener. z T.: 35.67 %; Potas: 4468.26 mg; Sód: 564.92 mg;	Wartość energetyczna: 2222.56 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 319.37 g; W tym cukry: 99.92 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 8.25 g; WW: 29.17 Por; Ener z B.: 19.20 %; Ener z W.: 57.48 %; Ener. z T.: 26.10 %; Potas: 3957.64 mg; Sód: 3293.41 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Hummus zielony z ciecierzycy 50 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Miód (25g) 1 szt
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 160 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Salatka wiosenna - diety 100 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2008.64 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 316.68 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 47.14 g; Sól: 8.18 g; WW: 26.97 Por; Ener z B.: 15.20 %; Ener z W.: 63.06 %; Ener. z T.: 27.96 %; Potas: 3461.41 mg; Sód: 3277.75 mg;	Wartość energetyczna: 2172.80 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 9.35 g; WW: 29.34 Por; Ener z B.: 16.46 %; Ener z W.: 59.39 %; Ener. z T.: 27.98 %; Potas: 3439.85 mg; Sód: 3748.36 mg;	Wartość energetyczna: 2102.72 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 263.91 g; W tym cukry: 69.30 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 2.12 g; WW: 23.17 Por; Ener z B.: 17.87 %; Ener z W.: 50.20 %; Ener. z T.: 34.72 %; Potas: 5318.69 mg; Sód: 826.41 mg;	Wartość energetyczna: 1737.38 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 219.97 g; W tym cukry: 31.29 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.45 g; WW: 18.71 Por; Ener z B.: 17.04 %; Ener z W.: 50.64 %; Ener. z T.: 35.67 %; Potas: 4468.39 mg; Sód: 565.01 mg;	Wartość energetyczna: 2408.70 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 431.00 g; W tym cukry: 123.42 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 6.66 g; WW: 40.30 Por; Ener z B.: 12.91 %; Ener z W.: 71.57 %; Ener. z T.: 18.09 %; Potas: 3137.34 mg; Sód: 2664.90 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta	
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony mielona 25 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Banan 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 160 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany rozdrobniony 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Rzepa biała 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Płynna kolacja*(-)SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Dyńia z wody 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 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w oslonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 1780.51 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 283.76 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sól: 7.35 g; WW: 24.60 Por; Ener z B.: 21.67 %; Ener z W.: 63.75 %; Ener. z T.: 24.11 %; Potas: 4064.18 mg; Sód: 2914.83 mg;	Wartość energetyczna: 1978.35 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 290.47 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 8.39 g; WW: 26.49 Por; Ener z B.: 21.05 %; Ener z W.: 58.73 %; Ener. z T.: 24.23 %; Potas: 3777.67 mg; Sód: 3342.43 mg;	Wartość energetyczna: 1944.18 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 240.11 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.89 g; WW: 20.77 Por; Ener z B.: 17.96 %; Ener z W.: 49.40 %; Ener. z T.: 35.69 %; Potas: 5034.76 mg; Sód: 737.72 mg;	Wartość energetyczna: 1737.38 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 219.97 g; W tym cukry: 31.29 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.45 g; WW: 18.71 Por; Ener z B.: 17.04 %; Ener z W.: 50.64 %; Ener. z T.: 35.67 %; Potas: 4468.26 mg; Sód: 564.92 mg;	Wartość energetyczna: 2168.10 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 344.02 g; W tym cukry: 101.24 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 7.40 g; WW: 31.06 Por; Ener z B.: 20.06 %; Ener z W.: 63.47 %; Ener. z T.: 21.18 %; Potas: 4482.30 mg; Sód: 2953.93 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta	
2026-07-01 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. mielona 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa rozdrobniona 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD					
	Kolacja	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100 g	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta
2026-07-01 środa	Wartość energetyczna: 1967.08 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 312.38 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 10.22 g; WW: 27.24 Por; Ener. z B.: 17.91 %; Ener z W.: 63.52 %; Ener. z T.: 25.94 %; Potas: 3269.78 mg; Sód: 4078.05 mg;	Wartość energetyczna: 2147.80 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 325.87 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 9.40 g; WW: 29.54 Por; Ener. z B.: 18.08 %; Ener z W.: 60.69 %; Ener. z T.: 24.98 %; Potas: 3478.28 mg; Sód: 3754.36 mg;	Wartość energetyczna: 1944.18 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 240.11 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.89 g; WW: 20.77 Por; Ener. z B.: 17.96 %; Ener z W.: 49.40 %; Ener. z T.: 35.69 %; Potas: 5034.89 mg; Sód: 737.81 mg;	Wartość energetyczna: 1737.38 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 219.97 g; W tym cukry: 31.29 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.45 g; WW: 18.71 Por; Ener. z B.: 17.04 %; Ener z W.: 50.64 %; Ener. z T.: 35.67 %; Potas: 4468.39 mg; Sód: 565.01 mg;	Wartość energetyczna: 2420.94 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 360.65 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 9.41 g; WW: 33.02 Por; Ener. z B.: 18.80 %; Ener z W.: 59.59 %; Ener. z T.: 24.72 %; Potas: 4082.04 mg; Sód: 3765.65 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta	
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Paszтет z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g	
	II SN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 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* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 160 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		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>) Leczo z drobiem-dieta * rozdrobnione 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	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 ost.niejad 25 g 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 ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkoptowy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2258.27 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 365.03 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 47.55 g; Sól: 5.86 g; WW: 31.85 Por; Ener z B.: 16.56 %; Ener z W.: 64.66 %; Ener. z T.: 25.12 %; Potas: 3951.03 mg; Sód: 2345.24 mg;	Wartość energetyczna: 2237.58 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 353.02 g; W tym cukry: 94.03 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 6.05 g; WW: 32.73 Por; Ener z B.: 18.09 %; Ener z W.: 63.11 %; Ener. z T.: 21.80 %; Potas: 3116.47 mg; Sód: 2417.81 mg;	Wartość energetyczna: 1944.18 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 240.11 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.89 g; WW: 20.77 Por; Ener z B.: 17.96 %; Ener z W.: 49.40 %; Ener. z T.: 35.69 %; Potas: 5034.76 mg; Sód: 737.72 mg;	Wartość energetyczna: 1737.38 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 219.97 g; W tym cukry: 31.29 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.45 g; WW: 18.71 Por; Ener z B.: 17.04 %; Ener z W.: 50.64 %; Ener. z T.: 35.67 %; Potas: 4468.26 mg; Sód: 564.92 mg;	Wartość energetyczna: 2482.86 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 396.36 g; W tym cukry: 111.98 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 5.68 g; WW: 37.16 Por; Ener z B.: 18.02 %; Ener z W.: 63.86 %; Ener. z T.: 20.32 %; Potas: 4347.39 mg; Sód: 2273.00 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta	
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Hummus zielony z ciecierzycy 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (SOJ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 160 g (MLE.) Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)
PN	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2004.78 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 325.37 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 42.66 g; Sól: 6.77 g; WW: 28.26 Por; Ener z B.: 17.63 %; Ener z W.: 64.92 %; Ener. z T.: 26.90 %; Potas: 3684.77 mg; Sód: 2698.04 mg;	Wartość energetyczna: 2087.16 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 311.30 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 9.42 g; WW: 28.36 Por; Ener z B.: 19.92 %; Ener z W.: 59.66 %; Ener. z T.: 25.52 %; Potas: 3617.72 mg; Sód: 3761.28 mg;	Wartość energetyczna: 2102.72 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 263.91 g; W tym cukry: 69.30 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 2.12 g; WW: 23.17 Por; Ener z B.: 17.87 %; Ener z W.: 50.20 %; Ener. z T.: 34.72 %; Potas: 5318.56 mg; Sód: 826.32 mg;	Wartość energetyczna: 1737.38 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 219.97 g; W tym cukry: 31.29 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.45 g; WW: 18.71 Por; Ener z B.: 17.04 %; Ener z W.: 50.64 %; Ener. z T.: 35.67 %; Potas: 4468.26 mg; Sód: 564.92 mg;	Wartość energetyczna: 2272.10 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 361.78 g; W tym cukry: 123.29 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 6.06 g; WW: 33.38 Por; Ener z B.: 16.62 %; Ener z W.: 63.69 %; Ener. z T.: 23.09 %; Potas: 4043.32 mg; Sód: 2414.13 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta	
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Kalarepa 80 g Salata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. mielona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Banan 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 160 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 160 g Potrawka drobiowa () rozdrobniona 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD					
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersi kurczaka-wędz. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. mielona 25 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g		
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta
2026-07-04 sobota	Wartość energetyczna: 1713.82 kcal; Białko ogółem: 68.22 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 302.53 g; W tym cukry: 65.40 g; Błonnik pok.: 44.28 g; Sól: 8.88 g; WW: 25.80 Por; Ener. z B.: 15.92 %; Ener z W.: 70.61 %; Ener. z T.: 26.30 %; Potas: 3437.60 mg; Sód: 3544.80 mg;	Wartość energetyczna: 2003.08 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 311.90 g; W tym cukry: 67.21 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 8.52 g; WW: 28.47 Por; Ener. z B.: 17.16 %; Ener z W.: 62.28 %; Ener. z T.: 24.67 %; Potas: 2999.19 mg; Sód: 3415.91 mg;	Wartość energetyczna: 1944.18 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 240.11 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.89 g; WW: 20.77 Por; Ener. z B.: 17.96 %; Ener z W.: 49.40 %; Ener. z T.: 35.69 %; Potas: 5034.89 mg; Sód: 737.81 mg;	Wartość energetyczna: 1737.38 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 219.97 g; W tym cukry: 31.29 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.45 g; WW: 18.71 Por; Ener. z B.: 17.04 %; Ener z W.: 50.64 %; Ener. z T.: 35.67 %; Potas: 4468.39 mg; Sód: 565.01 mg;	Wartość energetyczna: 2094.20 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; W tym cukry: 98.98 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 6.95 g; WW: 30.70 Por; Ener. z B.: 17.41 %; Ener z W.: 64.28 %; Ener. z T.: 21.71 %; Potas: 3964.39 mg; Sód: 2789.72 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na napoju owsianym 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 50 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 160 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 75 g (SOJ.) Kalafior gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2124.75 kcal; Białko ogółem: 77.29 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 356.29 g; W tym cukry: 94.77 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 8.13 g; WW: 32.88 Por; Ener z B.: 14.55 %; Ener z W.: 67.07 %; Ener. z T.: 21.85 %; Potas: 3314.19 mg; Sód: 3251.38 mg;	Wartość energetyczna: 2504.04 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 401.82 g; W tym cukry: 99.28 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 5.77 g; WW: 37.60 Por; Ener z B.: 15.96 %; Ener z W.: 64.19 %; Ener. z T.: 22.23 %; Potas: 3876.70 mg; Sód: 2304.31 mg;	Wartość energetyczna: 2099.19 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g; W tym cukry: 87.83 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 8.46 g; WW: 31.87 Por; Ener z B.: 14.41 %; Ener z W.: 65.86 %; Ener. z T.: 23.11 %; Potas: 3533.85 mg; Sód: 3386.81 mg;	Wartość energetyczna: 2345.39 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 391.39 g; W tym cukry: 107.92 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 4.29 g; WW: 36.49 Por; Ener z B.: 15.62 %; Ener z W.: 66.75 %; Ener. z T.: 20.29 %; Potas: 3998.04 mg; Sód: 1724.95 mg;	Wartość energetyczna: 2392.29 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 374.84 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sól: 5.55 g; WW: 33.75 Por; Ener z B.: 16.88 %; Ener z W.: 62.68 %; Ener. z T.: 23.61 %; Potas: 4268.43 mg; Sód: 2217.26 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 160 g (<u>RYB.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Soszpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Soszpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Soszpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Soszpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Soszpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	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 Jajko gotowane kl M mielone 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad mielona 50 g Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 100 g
PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt		Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Wartość energetyczna: 2214.42 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 340.79 g; W tym cukry: 104.65 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 8.71 g; WW: 30.60 Por; Ener z B.: 17.67 %; Ener z W.: 61.56 %; Ener. z T.: 24.63 %; Potas: 3781.92 mg; Sód: 3480.35 mg;	Wartość energetyczna: 2425.64 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 352.42 g; W tym cukry: 110.43 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.02 g; WW: 32.69 Por; Ener z B.: 18.61 %; Ener z W.: 58.12 %; Ener. z T.: 25.97 %; Potas: 3961.77 mg; Sód: 2802.37 mg;	Wartość energetyczna: 2278.70 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; W tym cukry: 98.76 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 8.15 g; WW: 32.32 Por; Ener z B.: 17.28 %; Ener z W.: 61.19 %; Ener. z T.: 24.35 %; Potas: 3382.64 mg; Sód: 3253.08 mg;	Wartość energetyczna: 2270.33 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 347.05 g; W tym cukry: 104.12 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 7.12 g; WW: 32.41 Por; Ener z B.: 19.41 %; Ener z W.: 61.15 %; Ener. z T.: 22.01 %; Potas: 3783.60 mg; Sód: 2853.99 mg;	Wartość energetyczna: 2319.82 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 340.83 g; W tym cukry: 102.09 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 6.44 g; WW: 30.63 Por; Ener z B.: 19.79 %; Ener z W.: 58.77 %; Ener. z T.: 26.90 %; Potas: 4198.52 mg; Sód: 2572.26 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Ryż na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Ryż na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 160 g Gulasz wieprzowy- dieta rozdrobniony 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 75 g Pasta z brokuła* 100 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 80 g Salata zielona 20 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Salata zielona 20 g Pasta z brokuła* 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czamuszki 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2205.25 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 99.88 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 10.03 g; WW: 33.56 Por; Ener z B.: 15.58 %; Ener z W.: 66.18 %; Ener. z T.: 23.50 %; Potas: 4654.41 mg; Sód: 4011.69 mg;	Wartość energetyczna: 2299.36 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 336.47 g; W tym cukry: 85.24 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 8.33 g; WW: 30.99 Por; Ener z B.: 17.57 %; Ener z W.: 58.53 %; Ener. z T.: 24.15 %; Potas: 3996.62 mg; Sód: 3331.78 mg;	Wartość energetyczna: 2154.69 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 354.38 g; W tym cukry: 95.11 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 9.46 g; WW: 32.93 Por; Ener z B.: 15.88 %; Ener z W.: 65.79 %; Ener. z T.: 23.34 %; Potas: 3535.35 mg; Sód: 3784.48 mg;	Wartość energetyczna: 2299.51 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 105.39 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 6.99 g; WW: 33.17 Por; Ener z B.: 17.24 %; Ener z W.: 61.90 %; Ener. z T.: 20.74 %; Potas: 4107.96 mg; Sód: 2803.45 mg;	Wartość energetyczna: 2273.20 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 331.14 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 8.34 g; WW: 29.41 Por; Ener z B.: 18.06 %; Ener z W.: 58.27 %; Ener. z T.: 26.77 %; Potas: 4102.96 mg; Sód: 3327.91 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych		
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na napoju owsianym 300 ml (GLU PSZ, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na napoju owsianym 300 ml (GLU PSZ, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g	
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 160 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 160 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Rzryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 160 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 160 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>		
	PD						
	Kolacja	<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyunka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szyunka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 75 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g</p>	
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt						
	<p>Wartość energetyczna: 1988.65 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 318.26 g; W tym cukry: 91.21 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 8.93 g; WW: 29.16 Por; Ener z B.: 17.25 %; Ener z W.: 64.01 %; Ener. z T.: 24.04 %; Potas: 3383.00 mg; Sód: 3566.15 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2304.34 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 307.20 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 7.90 g; WW: 28.17 Por; Ener z B.: 20.74 %; Ener z W.: 53.33 %; Ener. z T.: 28.87 %; Potas: 4121.21 mg; Sód: 3153.79 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2072.47 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 8.59 g; WW: 28.19 Por; Ener z B.: 19.04 %; Ener z W.: 59.12 %; Ener. z T.: 27.21 %; Potas: 3552.21 mg; Sód: 3428.29 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2088.68 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 300.08 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 7.38 g; WW: 27.75 Por; Ener z B.: 20.95 %; Ener z W.: 57.47 %; Ener. z T.: 24.42 %; Potas: 3879.94 mg; Sód: 2955.82 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2222.15 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 300.61 g; W tym cukry: 89.91 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 7.55 g; WW: 26.45 Por; Ener z B.: 21.02 %; Ener z W.: 54.11 %; Ener. z T.: 30.82 %; Potas: 4496.06 mg; Sód: 3006.09 mg;</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Miód (25g) 1 szt
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Arbuz 100 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 160 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 160 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	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 Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna () 100 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2334.91 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 398.08 g; W tym cukry: 118.47 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 6.74 g; WW: 36.62 Por; Ener z B.: 13.21 %; Ener z W.: 68.20 %; Ener. z T.: 22.02 %; Potas: 3428.82 mg; Sód: 2687.09 mg;	Wartość energetyczna: 2457.33 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 427.40 g; W tym cukry: 121.88 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 6.37 g; WW: 40.51 Por; Ener z B.: 12.36 %; Ener z W.: 69.57 %; Ener. z T.: 20.11 %; Potas: 2870.89 mg; Sód: 2549.79 mg;	Wartość energetyczna: 2403.12 kcal; Białko ogółem: 75.23 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 393.69 g; W tym cukry: 114.76 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 6.21 g; WW: 36.67 Por; Ener z B.: 12.52 %; Ener z W.: 65.53 %; Ener. z T.: 24.94 %; Potas: 3165.07 mg; Sód: 2494.60 mg;	Wartość energetyczna: 2479.63 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 446.97 g; W tym cukry: 142.05 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 5.77 g; WW: 42.69 Por; Ener z B.: 12.65 %; Ener z W.: 72.10 %; Ener. z T.: 17.00 %; Potas: 2971.02 mg; Sód: 2320.07 mg;	Wartość energetyczna: 2380.09 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 42.41 g; Sól: 6.93 g; WW: 32.94 Por; Ener z B.: 16.92 %; Ener z W.: 62.42 %; Ener. z T.: 25.46 %; Potas: 4149.69 mg; Sód: 2779.69 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na napoju owsianym 300 ml (GLU OW, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony mielona 25 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na napoju owsianym 300 ml (GLU OW, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 160 g Filet z kurczaka gotowany rozdrobniony 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Mizeria 75 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD					
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad mielona 25 g Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Dynia z wody 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzepa biała 80 g Sałata lodowa 20 g</p>
PN	<p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkoty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>	<p>Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g</p>	<p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g</p>	<p>Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 2124.91 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 9.24 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 7.77 g; WW: 31.29 Por; Ener z B.: 18.77 %; Ener z W.: 64.36 %; Ener. z T.: 19.83 %; Potas: 4108.92 mg; Sód: 3101.78 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2101.91 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 46.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 330.98 g; W tym cukry: 84.44 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 7.01 g; WW: 30.34 Por; Ener z B.: 20.60 %; Ener z W.: 62.99 %; Ener. z T.: 19.99 %; Potas: 4390.37 mg; Sód: 2792.88 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2024.73 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 41.74 g; Kw. tł. nasy.: 9.09 g; Węglowodany ogółem: 328.75 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.17 g; WW: 30.71 Por; Ener z B.: 19.57 %; Ener z W.: 64.95 %; Ener. z T.: 18.56 %; Potas: 3960.07 mg; Sód: 2853.45 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2045.80 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 38.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 330.51 g; W tym cukry: 85.38 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.33 g; WW: 30.53 Por; Ener z B.: 21.69 %; Ener z W.: 64.62 %; Ener. z T.: 17.00 %; Potas: 4480.54 mg; Sód: 2535.53 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2007.32 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 323.03 g; W tym cukry: 77.86 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 6.75 g; WW: 28.34 Por; Ener z B.: 21.07 %; Ener z W.: 64.37 %; Ener. z T.: 21.51 %; Potas: 4781.22 mg; Sód: 2680.70 mg;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-07-01 środa	Śniadanie	<p>Platki owsiane na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Platki 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Platki owsiane na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 75 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g</p>
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Arbuz 100 g
	Obiad	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa rozdrobniona 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SOJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g</p>
	PD					
	Kolacja	<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) 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 Jajko gotowane kl M mielone 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Marchew gotowana z olejem () 100 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g</p>
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-07-01 środa	Wartość energetyczna: 2328.64 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 375.56 g; W tym cukry: 97.42 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 9.89 g; WW: 34.64 Por; Ener z B.: 15.12 %; Ener z W.: 64.51 %; Ener. z T.: 23.72 %; Potas: 3343.36 mg; Sód: 3958.43 mg;	Wartość energetyczna: 2532.57 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 368.71 g; W tym cukry: 96.12 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 7.35 g; WW: 33.84 Por; Ener z B.: 17.20 %; Ener z W.: 58.24 %; Ener. z T.: 23.37 %; Potas: 3919.25 mg; Sód: 2934.31 mg;	Wartość energetyczna: 2172.44 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 343.41 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 10.47 g; WW: 31.47 Por; Ener z B.: 16.84 %; Ener z W.: 63.23 %; Ener. z T.: 23.70 %; Potas: 3245.54 mg; Sód: 4184.08 mg;	Wartość energetyczna: 2280.18 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 353.22 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 8.85 g; WW: 32.82 Por; Ener z B.: 19.39 %; Ener z W.: 61.96 %; Ener. z T.: 21.51 %; Potas: 3939.68 mg; Sód: 3547.52 mg;	Wartość energetyczna: 2178.42 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 320.39 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 8.82 g; WW: 28.39 Por; Ener z B.: 19.79 %; Ener z W.: 58.83 %; Ener. z T.: 27.50 %; Potas: 3996.88 mg; Sód: 3517.41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych		
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Buraczki gotowane () 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
	II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Banan 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 160 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 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 top wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 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 top wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 75 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD						
	Kolacja	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>) Leczo z drobiem-dieta * rozdrobnione 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Napój owsiany 200 g (<u>GLU OW.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Napój owsiany 200 g (<u>GLU OW.</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: 2366.63 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 397.06 g; W tym cukry: 116.59 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 6.87 g; WW: 37.35 Por; Ener z B.: 16.27 %; Ener z W.: 67.11 %; Ener. z T.: 18.89 %; Potas: 3882.98 mg; Sód: 2749.74 mg;	Wartość energetyczna: 2432.95 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 387.86 g; W tym cukry: 104.55 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 5.04 g; WW: 36.55 Por; Ener z B.: 17.95 %; Ener z W.: 63.77 %; Ener. z T.: 20.27 %; Potas: 3649.74 mg; Sód: 2019.59 mg;	Wartość energetyczna: 2355.36 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 399.20 g; W tym cukry: 109.78 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.25 g; WW: 37.73 Por; Ener z B.: 15.93 %; Ener z W.: 67.79 %; Ener. z T.: 18.43 %; Potas: 3190.97 mg; Sód: 2500.49 mg;	Wartość energetyczna: 2465.95 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 400.25 g; W tym cukry: 115.17 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 5.05 g; WW: 37.09 Por; Ener z B.: 17.88 %; Ener z W.: 64.92 %; Ener. z T.: 19.95 %; Potas: 4401.58 mg; Sód: 2017.54 mg;	Wartość energetyczna: 2534.43 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 402.32 g; W tym cukry: 98.44 g; Błonnik pok.: 41.25 g; Sól: 5.10 g; WW: 36.25 Por; Ener z B.: 16.57 %; Ener z W.: 63.50 %; Ener. z T.: 24.62 %; Potas: 4757.20 mg; Sód: 2085.13 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
Śniadanie	Zacierka na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			
Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 150 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 JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD				
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M mielone 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2194.83 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 370.39 g; W tym cukry: 119.48 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.25 g; WW: 34.37 Por; Ener z B.: 14.82 %; Ener z W.: 67.50 %; Ener. z T.: 23.03 %; Potas: 3544.09 mg; Sód: 2893.32 mg;	Wartość energetyczna: 2236.02 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 358.70 g; W tym cukry: 120.49 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.33 g; WW: 33.52 Por; Ener z B.: 17.46 %; Ener z W.: 64.17 %; Ener. z T.: 21.61 %; Potas: 3752.18 mg; Sód: 2527.55 mg;	Wartość energetyczna: 2137.46 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 352.07 g; W tym cukry: 106.05 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.70 g; WW: 32.85 Por; Ener z B.: 16.15 %; Ener z W.: 65.89 %; Ener. z T.: 23.22 %; Potas: 3444.97 mg; Sód: 2675.29 mg;	Wartość energetyczna: 2073.81 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 356.15 g; W tym cukry: 118.68 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 7.03 g; WW: 33.52 Por; Ener z B.: 18.02 %; Ener z W.: 68.69 %; Ener. z T.: 18.65 %; Potas: 3775.85 mg; Sód: 2820.20 mg;	Wartość energetyczna: 2389.14 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 347.68 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 7.52 g; WW: 30.73 Por; Ener z B.: 19.42 %; Ener z W.: 58.21 %; Ener. z T.: 28.40 %; Potas: 3986.99 mg; Sód: 2994.70 mg;

2026-07-03 piątek

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-07-04 sobota	Sniadanie	<p>Platki owsiane na napoju owsianym 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pasta z cukinii i marchewki 100 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE. GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g</p>	<p>Platki owsiane na napoju owsianym 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE. GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE. GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Salata zielona 20 g Kalarepa 80 g</p>
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko 160 g Potrawka drobiowa () rozdrobniona 150 g (GLU PSZ. SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 160 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko 160 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 160 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD					
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>
PN	Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-07-04 sobota	Wartość energetyczna: 2038.26 kcal; Białko ogółem: 70.97 g; Tłuszcz: 43.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.06 g; Węglowodany ogółem: 371.07 g; W tym cukry: 123.09 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 7.49 g; WW: 34.29 Por; Ener z B.: 13.93 %; Ener z W.: 72.82 %; Ener. z T.: 19.17 %; Potas: 3514.62 mg; Sód: 3007.27 mg;	Wartość energetyczna: 2102.19 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 337.61 g; W tym cukry: 99.55 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 6.56 g; WW: 30.90 Por; Ener z B.: 17.14 %; Ener z W.: 64.24 %; Ener. z T.: 22.22 %; Potas: 3787.82 mg; Sód: 2636.12 mg;	Wartość energetyczna: 2038.34 kcal; Białko ogółem: 68.42 g; Tłuszcz: 44.55 g; Kw. tł. nasy.: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 371.49 g; W tym cukry: 123.83 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.12 g; WW: 34.43 Por; Ener z B.: 13.43 %; Ener z W.: 72.90 %; Ener. z T.: 19.67 %; Potas: 3340.84 mg; Sód: 2856.47 mg;	Wartość energetyczna: 2046.74 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 43.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 100.59 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 5.90 g; WW: 31.10 Por; Ener z B.: 18.13 %; Ener z W.: 65.92 %; Ener. z T.: 19.28 %; Potas: 3887.65 mg; Sód: 2379.04 mg;	Wartość energetyczna: 1941.24 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 325.37 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 44.78 g; Sól: 5.94 g; WW: 28.06 Por; Ener z B.: 16.62 %; Ener z W.: 67.04 %; Ener. z T.: 23.29 %; Potas: 4221.15 mg; Sód: 2369.66 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat	
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 50 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 150 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 [Por] x 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 150 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Banan 150 g Napój owsiany 250 g (<u>GLU OW.</u>)			Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 30 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 50 g
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2600.04 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 407.97 g; W tym cukry: 105.43 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 5.92 g; WW: 38.20 Por; Ener z B.: 18.14 %; Ener z W.: 62.76 %; Ener. z T.: 21.40 %; Potas: 3876.70 mg; Sód: 2364.31 mg;	Wartość energetyczna: 2326.19 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 386.55 g; W tym cukry: 98.83 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 8.71 g; WW: 36.06 Por; Ener z B.: 13.72 %; Ener z W.: 66.47 %; Ener. z T.: 22.75 %; Potas: 3533.85 mg; Sód: 3486.81 mg;	Wartość energetyczna: 2354.14 kcal; Białko ogółem: 48.49 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 407.85 g; W tym cukry: 147.87 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 3.55 g; WW: 38.48 Por; Ener z B.: 8.24 %; Ener z W.: 69.30 %; Ener. z T.: 25.30 %; Potas: 3174.89 mg; Sód: 1418.01 mg;	Wartość energetyczna: 1934.11 kcal; Białko ogółem: 31.67 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 331.53 g; W tym cukry: 132.91 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 1.99 g; WW: 30.99 Por; Ener z B.: 6.55 %; Ener z W.: 68.56 %; Ener. z T.: 27.75 %; Potas: 2924.26 mg; Sód: 798.45 mg;	Wartość energetyczna: 1724.00 kcal; Białko ogółem: 62.04 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 279.44 g; W tym cukry: 70.57 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 3.41 g; WW: 25.63 Por; Ener z B.: 14.40 %; Ener z W.: 64.84 %; Ener. z T.: 23.08 %; Potas: 2499.48 mg; Sód: 1363.62 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJC.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEJC.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na napoju owsianym 150 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEJC.</u>) Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na napoju owsianym 150 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEJC.</u>) Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)				Arbuz 100 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 30 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 50 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Miód (25g) 2 szt Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 100 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2441.91 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 356.53 g; W tym cukry: 110.43 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.02 g; WW: 33.09 Por; Ener z B.: 18.48 %; Ener z W.: 58.40 %; Ener. z T.: 25.80 %; Potas: 3961.77 mg; Sód: 2802.37 mg;	Wartość energetyczna: 2290.77 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g; W tym cukry: 98.97 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.69 g; WW: 32.72 Por; Ener z B.: 17.13 %; Ener z W.: 61.58 %; Ener. z T.: 24.17 %; Potas: 3382.64 mg; Sód: 3068.08 mg;	Wartość energetyczna: 2004.06 kcal; Białko ogółem: 43.31 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 326.05 g; W tym cukry: 121.34 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 2.67 g; WW: 29.93 Por; Ener z B.: 8.64 %; Ener z W.: 65.08 %; Ener. z T.: 29.30 %; Potas: 2891.95 mg; Sód: 1066.97 mg;	Wartość energetyczna: 2065.20 kcal; Białko ogółem: 32.48 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 346.44 g; W tym cukry: 140.48 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 2.38 g; WW: 32.03 Por; Ener z B.: 6.29 %; Ener z W.: 67.10 %; Ener. z T.: 29.54 %; Potas: 2787.34 mg; Sód: 954.24 mg;	Wartość energetyczna: 1428.59 kcal; Białko ogółem: 72.90 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 175.37 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 14.75 g; Sól: 3.79 g; WW: 16.09 Por; Ener z B.: 20.41 %; Ener z W.: 49.10 %; Ener. z T.: 32.86 %; Potas: 2434.86 mg; Sód: 1518.50 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU OW</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na napoju owsianym 150 ml (<u>GLU OW</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g	Ryż na napoju owsianym 150 ml (<u>GLU OW</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Banan 150 g Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)			Banan 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Gulasz wieprzowy- dieta 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 50 g Gulasz wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła* 80 g Salata zielona 20 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Salata zielona 20 g Pasta z brokuła* 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z brokuła* 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z brokuła* 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła* 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2389.36 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 8.57 g; WW: 31.89 Por; Ener z B.: 17.97 %; Ener z W.: 57.88 %; Ener. z T.: 24.37 %; Potas: 4296.62 mg; Sód: 3426.28 mg;	Wartość energetyczna: 2170.96 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 358.49 g; W tym cukry: 95.11 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 9.46 g; WW: 33.33 Por; Ener z B.: 15.76 %; Ener z W.: 66.05 %; Ener. z T.: 23.16 %; Potas: 3535.35 mg; Sód: 3784.48 mg;	Wartość energetyczna: 2214.43 kcal; Białko ogółem: 49.90 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 369.32 g; W tym cukry: 132.49 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 4.69 g; WW: 34.27 Por; Ener z B.: 9.01 %; Ener z W.: 66.71 %; Ener. z T.: 23.44 %; Potas: 4238.05 mg; Sód: 1879.11 mg;	Wartość energetyczna: 1998.18 kcal; Białko ogółem: 32.42 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 357.31 g; W tym cukry: 146.43 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 2.87 g; WW: 33.15 Por; Ener z B.: 6.49 %; Ener z W.: 71.53 %; Ener. z T.: 25.84 %; Potas: 4137.57 mg; Sód: 1152.18 mg;	Wartość energetyczna: 1254.74 kcal; Białko ogółem: 49.75 g; Tłuszcz: 39.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 172.95 g; W tym cukry: 65.70 g; Błonnik pok.: 15.19 g; Sól: 4.27 g; WW: 15.84 Por; Ener z B.: 15.86 %; Ener z W.: 55.13 %; Ener. z T.: 27.99 %; Potas: 2840.65 mg; Sód: 1710.03 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat	
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na napoju owsianym 150 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW.</u>) Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Płatki pszenne na napoju owsianym 150 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)			Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 60 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 50 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 50 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Miód (25g) 2 szt Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2394.34 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 316.50 g; W tym cukry: 102.06 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 8.14 g; WW: 29.07 Por; Ener z B.: 21.01 %; Ener z W.: 52.87 %; Ener. z T.: 28.91 %; Potas: 4421.21 mg; Sód: 3248.29 mg;	Wartość energetyczna: 2205.73 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 332.30 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 8.59 g; WW: 30.78 Por; Ener z B.: 18.33 %; Ener z W.: 60.26 %; Ener. z T.: 26.43 %; Potas: 3552.21 mg; Sód: 3428.29 mg;	Wartość energetyczna: 1859.89 kcal; Białko ogółem: 51.97 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; W tym cukry: 108.97 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 4.54 g; WW: 28.23 Por; Ener z B.: 11.18 %; Ener z W.: 65.93 %; Ener. z T.: 25.90 %; Potas: 2987.53 mg; Sód: 1813.73 mg;	Wartość energetyczna: 1901.96 kcal; Białko ogółem: 32.37 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 137.20 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 3.05 g; WW: 31.46 Por; Ener z B.: 6.81 %; Ener z W.: 71.12 %; Ener. z T.: 25.18 %; Potas: 2823.42 mg; Sód: 1225.08 mg;	Wartość energetyczna: 1319.93 kcal; Białko ogółem: 59.51 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 172.93 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 14.47 g; Sól: 3.40 g; WW: 15.76 Por; Ener z B.: 18.03 %; Ener z W.: 52.41 %; Ener. z T.: 32.22 %; Potas: 2462.80 mg; Sód: 1356.54 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat	
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU OW</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 150 ml (<u>GLU OW</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 150 ml (<u>GLU OW</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)			Arbuz 100 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 160 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salatka wiosenna - diety 100 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Miód (25g) 1 szt Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Miód (25g) 2 szt Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salatka wiosenna () 100 g
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2547.33 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 436.70 g; W tym cukry: 128.18 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 6.61 g; WW: 41.41 Por; Ener z B.: 12.91 %; Ener z W.: 68.57 %; Ener. z T.: 20.46 %; Potas: 3170.89 mg; Sód: 2644.29 mg;	Wartość energetyczna: 2442.32 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 399.09 g; W tym cukry: 114.76 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 6.85 g; WW: 37.20 Por; Ener z B.: 12.84 %; Ener z W.: 65.36 %; Ener. z T.: 24.75 %; Potas: 3165.07 mg; Sód: 2747.69 mg;	Wartość energetyczna: 2322.99 kcal; Białko ogółem: 42.72 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 410.73 g; W tym cukry: 121.41 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 3.66 g; WW: 38.75 Por; Ener z B.: 7.36 %; Ener z W.: 70.72 %; Ener. z T.: 23.88 %; Potas: 2368.61 mg; Sód: 1464.11 mg;	Wartość energetyczna: 2236.51 kcal; Białko ogółem: 30.50 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 396.83 g; W tym cukry: 158.72 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 1.96 g; WW: 37.60 Por; Ener z B.: 5.46 %; Ener z W.: 70.97 %; Ener. z T.: 25.62 %; Potas: 2249.61 mg; Sód: 790.95 mg;	Wartość energetyczna: 1714.03 kcal; Białko ogółem: 61.59 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 263.60 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 14.68 g; Sól: 3.81 g; WW: 24.92 Por; Ener z B.: 14.37 %; Ener z W.: 61.52 %; Ener. z T.: 26.04 %; Potas: 2075.60 mg; Sód: 1533.36 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat	
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na napoju owsianym 300 ml (GLU OW, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na napoju owsianym 150 ml (GLU OW, GLU JECZ.) Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na napoju owsianym 150 ml (GLU OW, GLU JECZ.) Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g (SOJ.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN	<p>Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Banan 150 g Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</p>			<p>Banan 150 g</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 160 g Pulpet drobiowy 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 40 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
	PD					
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet rybno- warzywny (łosos) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Rzepa biała 80 g Salata lodowa 20 g</p>
PN	<p>Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g</p>	<p>Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g</p>	<p>Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g</p>	<p>Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 2191.91 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 340.28 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 7.25 g; WW: 31.24 Por; Ener z B.: 20.90 %; Ener z W.: 62.10 %; Ener. z T.: 20.40 %; Potas: 4690.37 mg; Sód: 2887.38 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2041.00 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 41.74 g; Kw. tł. nasy.: 9.09 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.17 g; WW: 31.11 Por; Ener z B.: 19.42 %; Ener z W.: 65.24 %; Ener. z T.: 18.41 %; Potas: 3960.07 mg; Sód: 2853.45 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1915.45 kcal; Białko ogółem: 52.46 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 2.52 g; WW: 30.80 Por; Ener z B.: 10.96 %; Ener z W.: 69.68 %; Ener. z T.: 22.84 %; Potas: 3459.26 mg; Sód: 1000.29 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1829.64 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; W tym cukry: 112.45 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 2.35 g; WW: 29.69 Por; Ener z B.: 7.11 %; Ener z W.: 69.83 %; Ener. z T.: 26.50 %; Potas: 3000.47 mg; Sód: 934.37 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1142.19 kcal; Białko ogółem: 53.64 g; Tłuszcz: 29.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 175.32 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 3.08 g; WW: 15.70 Por; Ener z B.: 18.79 %; Ener z W.: 61.40 %; Ener. z T.: 23.57 %; Potas: 2633.24 mg; Sód: 1227.52 mg;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat	
2026-07-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 75 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 150 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 150 ml (<u>GLU OW.</u>) Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)			Arbuz 100 g
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 50 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat
2026-07-01 środa	Wartość energetyczna: 2687.03 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 393.18 g; W tym cukry: 116.87 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 7.57 g; WW: 36.21 Por; Ener z B.: 17.21 %; Ener z W.: 58.53 %; Ener. z T.: 23.18 %; Potas: 4391.51 mg; Sód: 3023.51 mg;	Wartość energetyczna: 2327.71 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 379.51 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 8.43 g; WW: 35.06 Por; Ener z B.: 15.82 %; Ener z W.: 65.22 %; Ener. z T.: 22.44 %; Potas: 3245.54 mg; Sód: 3368.08 mg;	Wartość energetyczna: 2328.53 kcal; Białko ogółem: 51.46 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 385.88 g; W tym cukry: 136.43 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 3.72 g; WW: 35.58 Por; Ener z B.: 8.84 %; Ener z W.: 66.29 %; Ener. z T.: 22.97 %; Potas: 2915.66 mg; Sód: 1491.46 mg;	Wartość energetyczna: 2142.01 kcal; Białko ogółem: 32.16 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 388.88 g; W tym cukry: 165.68 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 2.56 g; WW: 35.97 Por; Ener z B.: 6.01 %; Ener z W.: 72.62 %; Ener. z T.: 24.37 %; Potas: 2810.11 mg; Sód: 1031.01 mg;	Wartość energetyczna: 1350.36 kcal; Białko ogółem: 59.75 g; Tłuszcz: 42.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 175.43 g; W tym cukry: 58.79 g; Błonnik pok.: 14.90 g; Sól: 3.15 g; WW: 16.07 Por; Ener z B.: 17.70 %; Ener z W.: 51.97 %; Ener. z T.: 28.09 %; Potas: 2546.37 mg; Sód: 1258.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na napoju owsianym 150 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na napoju owsianym 150 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Paszтет z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II SN	Banan 150 g	Banan 150 g Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Banan 150 g
	Obiad	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* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/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* 150 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 () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron PKU z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	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>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g Napój owsiany 200 g (<u>GLU OW</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: 2432.95 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 387.86 g; W tym cukry: 104.55 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 5.04 g; WW: 36.55 Por; Ener z B.: 17.95 %; Ener z W.: 63.77 %; Ener. z T.: 20.27 %; Potas: 3649.74 mg; Sód: 2019.59 mg;	Wartość energetyczna: 2472.36 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 421.10 g; W tym cukry: 109.78 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.25 g; WW: 39.92 Por; Ener z B.: 15.57 %; Ener z W.: 68.13 %; Ener. z T.: 18.34 %; Potas: 3190.97 mg; Sód: 2500.49 mg;	Wartość energetyczna: 1935.15 kcal; Białko ogółem: 49.70 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 314.67 g; W tym cukry: 100.35 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 2.24 g; WW: 29.68 Por; Ener z B.: 10.27 %; Ener z W.: 65.04 %; Ener. z T.: 26.32 %; Potas: 2099.37 mg; Sód: 902.01 mg;	Wartość energetyczna: 1929.80 kcal; Białko ogółem: 32.17 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 326.01 g; W tym cukry: 116.55 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 1.93 g; WW: 31.05 Por; Ener z B.: 6.67 %; Ener z W.: 67.57 %; Ener. z T.: 27.42 %; Potas: 1843.83 mg; Sód: 777.10 mg;	Wartość energetyczna: 1448.03 kcal; Białko ogółem: 53.78 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 235.79 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 2.47 g; WW: 21.68 Por; Ener z B.: 14.85 %; Ener z W.: 65.13 %; Ener. z T.: 23.01 %; Potas: 2536.46 mg; Sód: 989.54 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat	
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Zacierka na napoju owsianym 150 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW,</u>) Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na napoju owsianym 150 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW,</u>) Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)		Jabłko 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 150 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 JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Warzywa po grecku () 150 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 JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 150 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 JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 50 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2349.92 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 371.28 g; W tym cukry: 111.25 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.78 g; WW: 34.75 Por; Ener z B.: 18.60 %; Ener z W.: 63.20 %; Ener. z T.: 21.16 %; Potas: 3752.18 mg; Sód: 3109.55 mg;	Wartość energetyczna: 2260.83 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 378.94 g; W tym cukry: 106.05 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.79 g; WW: 35.53 Por; Ener z B.: 15.69 %; Ener z W.: 67.04 %; Ener. z T.: 22.11 %; Potas: 3444.97 mg; Sód: 2711.29 mg;	Wartość energetyczna: 1961.78 kcal; Białko ogółem: 43.57 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; W tym cukry: 128.82 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 2.22 g; WW: 31.57 Por; Ener z B.: 8.88 %; Ener z W.: 69.42 %; Ener. z T.: 24.80 %; Potas: 3030.22 mg; Sód: 885.41 mg;	Wartość energetyczna: 1991.20 kcal; Białko ogółem: 33.55 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 346.74 g; W tym cukry: 137.27 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 2.04 g; WW: 32.25 Por; Ener z B.: 6.74 %; Ener z W.: 69.65 %; Ener. z T.: 26.78 %; Potas: 2908.70 mg; Sód: 816.24 mg;	Wartość energetyczna: 1382.15 kcal; Białko ogółem: 64.93 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 183.24 g; W tym cukry: 88.28 g; Błonnik pok.: 14.17 g; Sól: 3.49 g; WW: 16.88 Por; Ener z B.: 18.79 %; Ener z W.: 53.03 %; Ener. z T.: 30.87 %; Potas: 2176.65 mg; Sód: 1397.73 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat	
2026-07-04 sobota	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na napoju owsianym 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na napoju owsianym 150 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pasta z cukinii i marchewki 80 g Banan 150 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na napoju owsianym 150 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Masło extra 82% 20 g (MLE.) Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g</p>
	II ŚN	Banan 150 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Banan 150 g Napój owsiany 250 g (GLU OW.)			Banan 150 g
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 160 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 160 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 160 g Potrawka drobiowa () 60 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 160 g Potrawka drobiowa () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 50 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 60 g (SEL.) Buraczki gotowane () 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
	PD					
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędz. z drob.gr.rozdr.parzo.w osł.niejadalnej 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>
PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat
2026-07-04 sobota	Wartość energetyczna: 2420.59 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 394.07 g; W tym cukry: 124.55 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 6.79 g; WW: 36.56 Por; Ener z B.: 16.39 %; Ener z W.: 65.12 %; Ener. z T.: 21.59 %; Potas: 4071.75 mg; Sód: 2724.78 mg;	Wartość energetyczna: 2186.79 kcal; Białko ogółem: 80.34 g; Tłuszcz: 52.64 g; Kw. tł. nasy.: 10.27 g; Węglowodany ogółem: 382.91 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 8.67 g; WW: 35.62 Por; Ener z B.: 14.69 %; Ener z W.: 70.04 %; Ener. z T.: 21.66 %; Potas: 3329.34 mg; Sód: 3474.97 mg;	Wartość energetyczna: 1991.85 kcal; Białko ogółem: 43.37 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 135.83 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 3.85 g; WW: 32.98 Por; Ener z B.: 8.71 %; Ener z W.: 71.78 %; Ener. z T.: 22.68 %; Potas: 2935.12 mg; Sód: 1551.99 mg;	Wartość energetyczna: 2056.62 kcal; Białko ogółem: 34.56 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 366.99 g; W tym cukry: 145.01 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 2.87 g; WW: 34.00 Por; Ener z B.: 6.72 %; Ener z W.: 71.38 %; Ener. z T.: 25.02 %; Potas: 2904.05 mg; Sód: 1160.95 mg;	Wartość energetyczna: 1188.80 kcal; Białko ogółem: 39.76 g; Tłuszcz: 37.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 183.43 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 3.25 g; WW: 16.38 Por; Ener z B.: 13.38 %; Ener z W.: 61.72 %; Ener. z T.: 28.16 %; Potas: 2486.25 mg; Sód: 1306.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat	
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (SEL.) Salata zielona z jogurtem 30 g (MLE.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (SEL.) Salata zielona z jogurtem 30 g (MLE.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (SEL.) Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (SEL.) Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (SEL.) Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pierogi z serem* 150 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z truskawek* 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pierogi z serem* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczone chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
		Wartość energetyczna: 1719.90 kcal; Białko ogółem: 61.52 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 279.83 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 3.39 g; WW: 26.16 Por; Ener z B.: 14.31 %; Ener z W.: 65.08 %; Ener. z T.: 22.81 %; Potas: 2387.12 mg; Sód: 1354.41 mg;	Wartość energetyczna: 1213.33 kcal; Białko ogółem: 46.01 g; Tłuszcz: 44.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 172.15 g; W tym cukry: 53.11 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 3.33 g; WW: 14.63 Por; Ener z B.: 15.17 %; Ener z W.: 56.75 %; Ener. z T.: 32.78 %; Potas: 2317.64 mg; Sód: 1333.43 mg;	Wartość energetyczna: 2102.97 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 338.72 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 4.98 g; WW: 30.67 Por; Ener z B.: 15.67 %; Ener z W.: 64.43 %; Ener. z T.: 22.58 %; Potas: 3202.05 mg; Sód: 1991.05 mg;	Wartość energetyczna: 2124.19 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 5.07 g; WW: 31.96 Por; Ener z B.: 15.39 %; Ener z W.: 64.73 %; Ener. z T.: 22.28 %; Potas: 2957.28 mg; Sód: 2024.65 mg;	Wartość energetyczna: 1679.76 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 250.50 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 5.73 g; WW: 21.41 Por; Ener z B.: 17.06 %; Ener z W.: 59.65 %; Ener. z T.: 28.72 %; Potas: 2964.12 mg; Sód: 2292.47 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Arbuz 100 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 50 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 50 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 100 g
PN	Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 1529.59 kcal; Białko ogółem: 69.83 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 194.78 g; W tym cukry: 102.91 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sól: 3.93 g; WW: 17.86 Por; Ener z B.: 18.26 %; Ener z W.: 50.94 %; Ener. z T.: 33.12 %; Potas: 2452.69 mg; Sód: 1566.61 mg;	Wartość energetyczna: 1391.72 kcal; Białko ogółem: 71.66 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 156.47 g; W tym cukry: 59.40 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 4.38 g; WW: 13.75 Por; Ener z B.: 20.60 %; Ener z W.: 44.97 %; Ener. z T.: 39.29 %; Potas: 2244.25 mg; Sód: 1754.85 mg;	Wartość energetyczna: 1969.39 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 263.43 g; W tym cukry: 91.68 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 5.33 g; WW: 24.51 Por; Ener z B.: 20.12 %; Ener z W.: 53.51 %; Ener. z T.: 28.71 %; Potas: 3186.81 mg; Sód: 2137.20 mg;	Wartość energetyczna: 2046.87 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; W tym cukry: 107.53 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 5.68 g; WW: 26.08 Por; Ener z B.: 18.46 %; Ener z W.: 55.23 %; Ener. z T.: 28.77 %; Potas: 3289.44 mg; Sód: 2264.20 mg;	Wartość energetyczna: 1877.57 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 230.54 g; W tym cukry: 63.72 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 6.25 g; WW: 20.13 Por; Ener z B.: 20.82 %; Ener z W.: 49.11 %; Ener. z T.: 36.17 %; Potas: 3224.49 mg; Sód: 2500.89 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.latwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.latwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g	Jabłko 150 g		Banan 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 50 g Gulasz wieprzowy- dieta 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 50 g (<u>GLU JE CZ</u>) Gulasz wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 50 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 100 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 75 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła* 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła* 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pasta z brokuła* 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła* 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1253.42 kcal; Białko ogółem: 49.69 g; Tłuszcz: 39.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 172.67 g; W tym cukry: 65.49 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 4.27 g; WW: 15.82 Por; Ener z B.: 15.86 %; Ener z W.: 55.10 %; Ener z T.: 28.01 %; Potas: 2835.81 mg; Sód: 1709.79 mg;	Wartość energetyczna: 1235.25 kcal; Białko ogółem: 53.73 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 161.43 g; W tym cukry: 54.19 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 5.78 g; WW: 13.91 Por; Ener z B.: 17.40 %; Ener z W.: 52.27 %; Ener z T.: 37.56 %; Potas: 2384.76 mg; Sód: 2306.71 mg;	Wartość energetyczna: 1940.00 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 264.19 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 7.09 g; WW: 24.26 Por; Ener z B.: 18.66 %; Ener z W.: 54.47 %; Ener z T.: 26.35 %; Potas: 4107.77 mg; Sód: 2834.53 mg;	Wartość energetyczna: 1936.70 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 263.50 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 7.09 g; WW: 24.21 Por; Ener z B.: 18.66 %; Ener z W.: 54.42 %; Ener z T.: 26.37 %; Potas: 4095.67 mg; Sód: 2833.93 mg;	Wartość energetyczna: 1837.74 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 242.56 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 8.01 g; WW: 20.95 Por; Ener z B.: 20.56 %; Ener z W.: 52.80 %; Ener z T.: 35.53 %; Potas: 3328.75 mg; Sód: 3201.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat	
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 150 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 50 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 50 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 150 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 50 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 50 g Brokuł gotowany* 50 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 75 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g
PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Salata zielona 10 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Salata zielona 10 g		
	Wartość energetyczna: 1319.93 kcal; Białko ogółem: 59.51 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 172.93 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 14.47 g; Sól: 3.40 g; WW: 15.76 Por; Ener z B.: 18.03 %; Ener z W.: 52.41 %; Ener. z T.: 32.22 %; Potas: 2462.80 mg; Sód: 1356.54 mg;	Wartość energetyczna: 1261.26 kcal; Białko ogółem: 57.64 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 151.72 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 3.69 g; WW: 13.08 Por; Ener z B.: 18.28 %; Ener z W.: 48.12 %; Ener. z T.: 39.21 %; Potas: 2337.13 mg; Sód: 1472.54 mg;	Wartość energetyczna: 1981.79 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 239.75 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 6.43 g; WW: 21.85 Por; Ener z B.: 21.56 %; Ener z W.: 48.39 %; Ener. z T.: 32.76 %; Potas: 3427.95 mg; Sód: 2564.14 mg;	Wartość energetyczna: 2024.67 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 246.70 g; W tym cukry: 94.70 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 6.76 g; WW: 22.50 Por; Ener z B.: 21.93 %; Ener z W.: 48.74 %; Ener. z T.: 31.97 %; Potas: 3605.60 mg; Sód: 2693.79 mg;	Wartość energetyczna: 1917.52 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 223.24 g; W tym cukry: 60.41 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 6.74 g; WW: 19.23 Por; Ener z B.: 22.19 %; Ener z W.: 46.57 %; Ener. z T.: 37.33 %; Potas: 3474.62 mg; Sód: 2688.79 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat	
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 20 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 20 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 50 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Arbuz 100 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 40 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 50 g Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salatka wiosenna () 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1682.53 kcal; Białko ogółem: 45.48 g; Tłuszcz: 45.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 279.48 g; W tym cukry: 100.26 g; Błonnik pok.: 15.33 g; Sól: 3.46 g; WW: 26.50 Por; Ener z B.: 10.81 %; Ener z W.: 66.44 %; Ener. z T.: 24.42 %; Potas: 1943.15 mg; Sód: 1385.40 mg;	Wartość energetyczna: 1291.69 kcal; Białko ogółem: 51.77 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 171.24 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 5.67 g; WW: 14.70 Por; Ener z B.: 16.03 %; Ener z W.: 53.03 %; Ener. z T.: 35.42 %; Potas: 2418.78 mg; Sód: 2277.67 mg;	Wartość energetyczna: 2108.20 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 328.07 g; W tym cukry: 104.42 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 5.59 g; WW: 31.08 Por; Ener z B.: 15.22 %; Ener z W.: 62.25 %; Ener. z T.: 24.61 %; Potas: 2455.75 mg; Sód: 2245.88 mg;	Wartość energetyczna: 2064.04 kcal; Białko ogółem: 65.62 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 344.51 g; W tym cukry: 111.26 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 5.29 g; WW: 32.66 Por; Ener z B.: 12.72 %; Ener z W.: 66.76 %; Ener. z T.: 22.40 %; Potas: 2359.86 mg; Sód: 2115.86 mg;	Wartość energetyczna: 1903.18 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 265.94 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 8.16 g; WW: 22.78 Por; Ener z B.: 16.85 %; Ener z W.: 55.89 %; Ener. z T.: 32.39 %; Potas: 3215.86 mg; Sód: 3273.90 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.latwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.latwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g (SOJ.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g (SOJ.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 40 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mizeria 50 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Mizeria 75 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Mizeria 75 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Paszтет rybno- warzywny (łosos) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (łosos) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzepa biała 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Paszтет rybno- warzywny (łosos) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Rzepa biała 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Paszтет rybno- warzywny (łosos) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (łosos) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzepa biała 80 g Salata lodowa 20 g
PN	Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 1140.22 kcal; Białko ogółem: 53.70 g; Tłuszcz: 30.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 173.07 g; W tym cukry: 73.80 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 3.10 g; WW: 15.68 Por; Ener z B.: 18.84 %; Ener z W.: 60.71 %; Ener. z T.: 23.85 %; Potas: 2616.02 mg; Sód: 1235.38 mg;	Wartość energetyczna: 1108.60 kcal; Białko ogółem: 56.38 g; Tłuszcz: 38.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 152.53 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 3.90 g; WW: 13.23 Por; Ener z B.: 20.34 %; Ener z W.: 55.04 %; Ener. z T.: 31.14 %; Potas: 2888.47 mg; Sód: 1550.60 mg;	Wartość energetyczna: 1801.97 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 45.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 267.04 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 5.48 g; WW: 24.22 Por; Ener z B.: 21.19 %; Ener z W.: 59.28 %; Ener. z T.: 22.96 %; Potas: 3749.02 mg; Sód: 2180.74 mg;	Wartość energetyczna: 1745.62 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 42.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 260.95 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 5.53 g; WW: 23.78 Por; Ener z B.: 21.77 %; Ener z W.: 59.80 %; Ener. z T.: 21.87 %; Potas: 3753.35 mg; Sód: 2200.17 mg;	Wartość energetyczna: 1645.78 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 231.98 g; W tym cukry: 53.71 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 6.19 g; WW: 20.12 Por; Ener z B.: 23.27 %; Ener z W.: 56.38 %; Ener. z T.: 27.62 %; Potas: 4168.55 mg; Sód: 2462.71 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat
2026-07-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Arbuz 100 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 50 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 40 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 50 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	
PN	Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat
2026-07-01 środa	Wartość energetyczna: 1502.86 kcal; Białko ogółem: 60.01 g; Tłuszcz: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 200.71 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 3.47 g; WW: 18.17 Por; Ener z B.: 15.97 %; Ener z W.: 53.42 %; Ener. z T.: 29.08 %; Potas: 2637.52 mg; Sód: 1388.80 mg;	Wartość energetyczna: 1181.82 kcal; Białko ogółem: 53.01 g; Tłuszcz: 42.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 162.99 g; W tym cukry: 55.67 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 5.09 g; WW: 14.25 Por; Ener z B.: 17.94 %; Ener z W.: 55.17 %; Ener. z T.: 32.01 %; Potas: 2447.04 mg; Sód: 2030.62 mg;	Wartość energetyczna: 1935.81 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 252.59 g; W tym cukry: 68.71 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 5.84 g; WW: 23.13 Por; Ener z B.: 19.90 %; Ener z W.: 52.19 %; Ener. z T.: 27.38 %; Potas: 3192.66 mg; Sód: 2333.31 mg;	Wartość energetyczna: 2063.29 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 282.12 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 5.97 g; WW: 25.69 Por; Ener z B.: 18.61 %; Ener z W.: 54.69 %; Ener. z T.: 26.53 %; Potas: 3389.20 mg; Sód: 2386.45 mg;	Wartość energetyczna: 1714.79 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 235.21 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7.47 g; WW: 20.53 Por; Ener z B.: 20.50 %; Ener z W.: 54.87 %; Ener. z T.: 30.37 %; Potas: 3085.36 mg; Sód: 2981.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasztet z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 50 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 75 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 200 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1405.18 kcal; Białko ogółem: 56.34 g; Tłuszcz: 33.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; Węglowodany ogółem: 226.55 g; W tym cukry: 91.56 g; Błonnik pok.: 14.73 g; Sól: 2.14 g; WW: 21.29 Por; Ener z B.: 16.04 %; Ener z W.: 64.49 %; Ener. z T.: 21.20 %; Potas: 2365.18 mg; Sód: 860.84 mg;	Wartość energetyczna: 1411.51 kcal; Białko ogółem: 55.26 g; Tłuszcz: 43.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 217.36 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 2.82 g; WW: 19.38 Por; Ener z B.: 15.66 %; Ener z W.: 61.60 %; Ener. z T.: 27.96 %; Potas: 2602.23 mg; Sód: 1145.78 mg;	Wartość energetyczna: 2054.81 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; W tym cukry: 100.22 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 4.07 g; WW: 29.67 Por; Ener z B.: 15.31 %; Ener z W.: 63.25 %; Ener. z T.: 24.33 %; Potas: 3544.82 mg; Sód: 1663.06 mg;	Wartość energetyczna: 1880.65 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 42.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 300.96 g; W tym cukry: 97.84 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sól: 3.80 g; WW: 28.33 Por; Ener z B.: 17.44 %; Ener z W.: 64.01 %; Ener. z T.: 20.28 %; Potas: 2782.57 mg; Sód: 1524.12 mg;	Wartość energetyczna: 1936.50 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 297.50 g; W tym cukry: 93.53 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 4.20 g; WW: 26.29 Por; Ener z B.: 16.22 %; Ener z W.: 61.45 %; Ener. z T.: 27.58 %; Potas: 3503.04 mg; Sód: 1711.50 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 50 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 50 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1391.90 kcal; Białko ogółem: 57.62 g; Tłuszcz: 41.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 207.43 g; W tym cukry: 108.40 g; Błonnik pok.: 14.42 g; Sól: 3.16 g; WW: 19.40 Por; Ener z B.: 16.56 %; Ener z W.: 59.61 %; Ener. z T.: 26.62 %; Potas: 2166.33 mg; Sód: 1264.32 mg;	Wartość energetyczna: 1285.36 kcal; Białko ogółem: 64.98 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 159.35 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 3.74 g; WW: 13.80 Por; Ener z B.: 20.22 %; Ener z W.: 49.59 %; Ener. z T.: 35.15 %; Potas: 2230.88 mg; Sód: 1490.61 mg;	Wartość energetyczna: 1908.42 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 248.91 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 5.66 g; WW: 22.96 Por; Ener z B.: 19.87 %; Ener z W.: 52.17 %; Ener. z T.: 30.93 %; Potas: 2952.42 mg; Sód: 2263.32 mg;	Wartość energetyczna: 1816.12 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 48.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 282.40 g; W tym cukry: 114.83 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 4.87 g; WW: 26.29 Por; Ener z B.: 17.23 %; Ener z W.: 62.20 %; Ener. z T.: 23.79 %; Potas: 2994.74 mg; Sód: 1942.56 mg;	Wartość energetyczna: 1776.55 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 228.92 g; W tym cukry: 60.63 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 5.74 g; WW: 19.86 Por; Ener z B.: 20.69 %; Ener z W.: 51.54 %; Ener. z T.: 33.69 %; Potas: 3142.77 mg; Sód: 2290.62 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat	
2026-07-04 sobota	Sniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Kalarepa 80 g Salata zielona 20 g</p>
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 150 g	Banan 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 50 g Potrawka drobiowa () 60 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 50 g Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 60 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Buraczki gotowane () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD					
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	
PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Salata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat
2026-07-04 sobota	Wartość energetyczna: 1227.74 kcal; Białko ogółem: 42.45 g; Tłuszcz: 39.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 185.65 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 3.22 g; WW: 16.68 Por; Ener z B.: 13.83 %; Ener z W.: 60.48 %; Ener. z T.: 28.95 %; Potas: 2131.20 mg; Sód: 1293.52 mg;	Wartość energetyczna: 1120.23 kcal; Białko ogółem: 39.94 g; Tłuszcz: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 159.70 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 4.32 g; WW: 13.75 Por; Ener z B.: 14.26 %; Ener z W.: 57.02 %; Ener. z T.: 34.97 %; Potas: 2190.95 mg; Sód: 1731.55 mg;	Wartość energetyczna: 1684.87 kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 258.55 g; W tym cukry: 94.93 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 5.56 g; WW: 23.11 Por; Ener z B.: 16.64 %; Ener z W.: 61.38 %; Ener. z T.: 25.38 %; Potas: 3194.74 mg; Sód: 2227.94 mg;	Wartość energetyczna: 1751.11 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 49.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 262.71 g; W tym cukry: 97.98 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 5.46 g; WW: 23.73 Por; Ener z B.: 17.87 %; Ener z W.: 60.01 %; Ener. z T.: 25.59 %; Potas: 2922.77 mg; Sód: 2193.12 mg;	Wartość energetyczna: 1563.05 kcal; Białko ogółem: 70.87 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 232.72 g; W tym cukry: 70.41 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 5.98 g; WW: 19.85 Por; Ener z B.: 18.14 %; Ener z W.: 59.56 %; Ener. z T.: 29.31 %; Potas: 3112.27 mg; Sód: 2389.95 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g
II ŚN	Banan 150 g		Jabłko 150 g	Banan 150 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE,) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE,) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE,) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 75 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE,) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE,) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD					
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z truskawek* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 25 g (SOJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z truskawek* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron bezglutenowy z serem 300 g (MLE,) Mus z truskawek* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron bezglutenowy z serem 300 g (MLE,) Mus z truskawek* 100 g
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2706.98 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 434.54 g; W tym cukry: 89.75 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sól: 5.88 g; WW: 39.44 Por; Ener z B.: 16.19 %; Ener z W.: 64.21 %; Ener. z T.: 22.16 %; Potas: 3927.36 mg; Sód: 2352.80 mg;	Wartość energetyczna: 2729.82 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 441.19 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 5.97 g; WW: 41.08 Por; Ener z B.: 15.96 %; Ener z W.: 64.65 %; Ener. z T.: 21.80 %; Potas: 3645.78 mg; Sód: 2385.01 mg;	Wartość energetyczna: 2144.31 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 341.39 g; W tym cukry: 62.82 g; Błonnik pok.: 50.07 g; Sól: 7.03 g; WW: 29.28 Por; Ener z B.: 16.29 %; Ener z W.: 63.68 %; Ener. z T.: 26.27 %; Potas: 3738.18 mg; Sód: 2810.54 mg;	Wartość energetyczna: 2470.39 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 395.17 g; W tym cukry: 102.00 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 5.50 g; WW: 35.76 Por; Ener z B.: 16.30 %; Ener z W.: 63.98 %; Ener. z T.: 22.78 %; Potas: 4269.88 mg; Sód: 2198.50 mg;	Wartość energetyczna: 2188.21 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 349.13 g; W tym cukry: 103.68 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 3.47 g; WW: 31.74 Por; Ener z B.: 14.56 %; Ener z W.: 63.82 %; Ener. z T.: 23.80 %; Potas: 3723.52 mg; Sód: 1386.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Arbuz 100 g
	II ŚN	Arbuz 100 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Arbuz 100 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 75 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 100 g
PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2448.99 kcal; Białko ogółem: 121.90 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 350.78 g; W tym cukry: 97.35 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 6.98 g; WW: 32.78 Por; Ener z B.: 19.91 %; Ener z W.: 57.29 %; Ener. z T.: 25.37 %; Potas: 4152.25 mg; Sód: 2796.14 mg;	Wartość energetyczna: 2526.47 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 369.99 g; W tym cukry: 113.21 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.32 g; WW: 34.36 Por; Ener z B.: 18.57 %; Ener z W.: 58.58 %; Ener. z T.: 25.52 %; Potas: 4254.87 mg; Sód: 2923.13 mg;	Wartość energetyczna: 2295.49 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 308.00 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 7.69 g; WW: 26.95 Por; Ener z B.: 20.24 %; Ener z W.: 53.67 %; Ener. z T.: 33.04 %; Potas: 4243.18 mg; Sód: 3078.53 mg;	Wartość energetyczna: 2283.56 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 333.30 g; W tym cukry: 96.49 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 6.37 g; WW: 30.05 Por; Ener z B.: 20.24 %; Ener z W.: 58.38 %; Ener. z T.: 26.77 %; Potas: 4271.75 mg; Sód: 2548.97 mg;	Wartość energetyczna: 2319.80 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 335.14 g; W tym cukry: 98.78 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 4.18 g; WW: 31.26 Por; Ener z B.: 18.00 %; Ener z W.: 57.79 %; Ener. z T.: 26.28 %; Potas: 3555.19 mg; Sód: 1671.23 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g
	II ŚN	Banan 150 g		Jabłko 150 g	Banan 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 75 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pasta z brokuła* 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła* 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędl.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Wartość energetyczna: 2375.53 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 357.56 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 8.61 g; WW: 33.02 Por; Ener z B.: 17.42 %; Ener z W.: 60.21 %; Ener. z T.: 22.80 %; Potas: 5154.23 mg; Sód: 3444.48 mg;	Wartość energetyczna: 2372.23 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 356.87 g; W tym cukry: 85.96 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 8.61 g; WW: 32.97 Por; Ener z B.: 17.42 %; Ener z W.: 60.17 %; Ener. z T.: 22.82 %; Potas: 5142.13 mg; Sód: 3443.88 mg;	Wartość energetyczna: 2262.97 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 327.75 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 43.75 g; Sól: 9.28 g; WW: 28.33 Por; Ener z B.: 18.95 %; Ener z W.: 57.93 %; Ener. z T.: 32.50 %; Potas: 4003.66 mg; Sód: 3707.58 mg;	Wartość energetyczna: 2318.70 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 8.27 g; WW: 30.38 Por; Ener z B.: 17.73 %; Ener z W.: 58.85 %; Ener. z T.: 26.44 %; Potas: 4108.16 mg; Sód: 3305.61 mg;	Wartość energetyczna: 2078.02 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; W tym cukry: 91.25 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 5.72 g; WW: 28.29 Por; Ener z B.: 16.35 %; Ener z W.: 59.57 %; Ener. z T.: 28.78 %; Potas: 4244.37 mg; Sód: 2290.44 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa	
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 75 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g
PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2412.68 kcal; Białko ogółem: 121.10 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 98.42 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 8.03 g; WW: 30.20 Por; Ener z B.: 20.08 %; Ener z W.: 54.44 %; Ener. z T.: 28.48 %; Potas: 4253.45 mg; Sód: 3208.44 mg;	Wartość energetyczna: 2384.77 kcal; Białko ogółem: 121.79 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 325.05 g; W tym cukry: 96.09 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 8.15 g; WW: 29.88 Por; Ener z B.: 20.43 %; Ener z W.: 54.52 %; Ener. z T.: 28.02 %; Potas: 4286.00 mg; Sód: 3252.05 mg;	Wartość energetyczna: 2285.42 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 301.67 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 8.02 g; WW: 26.14 Por; Ener z B.: 20.35 %; Ener z W.: 52.80 %; Ener. z T.: 33.95 %; Potas: 4334.67 mg; Sód: 3202.65 mg;	Wartość energetyczna: 2267.65 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 7.49 g; WW: 27.43 Por; Ener z B.: 20.62 %; Ener z W.: 54.79 %; Ener. z T.: 30.40 %; Potas: 4501.26 mg; Sód: 2983.79 mg;	Wartość energetyczna: 2210.08 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 287.45 g; W tym cukry: 88.63 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 4.90 g; WW: 26.10 Por; Ener z B.: 18.31 %; Ener z W.: 52.02 %; Ener. z T.: 32.25 %; Potas: 3727.92 mg; Sód: 1952.51 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa	
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 100 g Miód (25g) 1 szt
	II ŚN	Arbuz 100 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Arbuz 100 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Salatka wiosenna () 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Salatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Salatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ. SEL.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)		Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2669.20 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 427.07 g; W tym cukry: 121.55 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 6.77 g; WW: 40.60 Por; Ener z B.: 15.36 %; Ener z W.: 64.00 %; Ener. z T.: 22.79 %; Potas: 3047.30 mg; Sód: 2717.89 mg;	Wartość energetyczna: 2510.53 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 439.31 g; W tym cukry: 122.00 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 6.63 g; WW: 41.65 Por; Ener z B.: 12.34 %; Ener z W.: 69.99 %; Ener. z T.: 19.78 %; Potas: 2882.09 mg; Sód: 2652.19 mg;	Wartość energetyczna: 2314.97 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 359.95 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 50.79 g; Sól: 9.46 g; WW: 30.95 Por; Ener z B.: 15.64 %; Ener z W.: 62.20 %; Ener. z T.: 28.13 %; Potas: 3794.02 mg; Sód: 3794.32 mg;	Wartość energetyczna: 2220.07 kcal; Białko ogółem: 70.73 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 397.45 g; W tym cukry: 104.93 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 6.41 g; WW: 36.65 Por; Ener z B.: 12.74 %; Ener z W.: 71.61 %; Ener. z T.: 20.11 %; Potas: 3052.75 mg; Sód: 2567.27 mg;	Wartość energetyczna: 1975.40 kcal; Białko ogółem: 49.93 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; W tym cukry: 109.69 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 3.36 g; WW: 32.18 Por; Ener z B.: 10.11 %; Ener z W.: 69.44 %; Ener. z T.: 22.51 %; Potas: 2415.03 mg; Sód: 1352.65 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa	
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Szynek drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>		<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Szynek drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>		<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Szynek drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Platki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Szynek drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN	Banan 150 g					
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>MLE.</u>) Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	
	PD						
	Kolacja	<p>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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet rybno- warzywny (łosos) 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Rzepa biała 80 g Salata lodowa 20 g</p>	<p>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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet rybno- warzywny (łosos) 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Rzepa biała 80 g Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (łosos) 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzepa biała 80 g Salata lodowa 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzepa biała 80 g Salata lodowa 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynek dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 75 g Rzepa biała 80 g Salata lodowa 20 g</p>	
PN	<p>Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w oslonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g</p>	<p>Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g</p>			
	<p>Wartość energetyczna: 2258.16 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 363.20 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 7.08 g; WW: 33.29 Por; Ener z B.: 19.37 %; Ener z W.: 64.34 %; Ener. z T.: 19.88 %; Potas: 4576.31 mg; Sód: 2823.86 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2164.02 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 7.13 g; WW: 32.05 Por; Ener z B.: 19.98 %; Ener z W.: 64.48 %; Ener. z T.: 19.18 %; Potas: 4580.64 mg; Sód: 2842.50 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2000.88 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; W tym cukry: 56.13 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 7.47 g; WW: 26.95 Por; Ener z B.: 20.86 %; Ener z W.: 61.92 %; Ener. z T.: 25.47 %; Potas: 5028.24 mg; Sód: 2974.06 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2093.65 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 337.15 g; W tym cukry: 87.98 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 6.65 g; WW: 29.72 Por; Ener z B.: 20.41 %; Ener z W.: 64.41 %; Ener. z T.: 21.83 %; Potas: 4798.64 mg; Sód: 2647.05 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2028.23 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 322.33 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 5.19 g; WW: 29.43 Por; Ener z B.: 16.65 %; Ener z W.: 63.57 %; Ener. z T.: 22.67 %; Potas: 3884.09 mg; Sód: 2057.33 mg;</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa
2026-07-01 środa	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Arbuz 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN	Arbuz 100 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Arbuz 100 g	
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JE CZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JE CZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JE CZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JE CZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 160 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
	PD					
Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g</p>		
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa
2026-07-01 środa	Wartość energetyczna: 2498.10 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 354.80 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 7.55 g; WW: 32.74 Por; Ener z B.: 17.91 %; Ener z W.: 56.81 %; Ener. z T.: 23.94 %; Potas: 3733.76 mg; Sód: 3014.41 mg;	Wartość energetyczna: 2613.94 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 386.24 g; W tym cukry: 96.40 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 7.59 g; WW: 35.52 Por; Ener z B.: 17.02 %; Ener z W.: 59.10 %; Ener. z T.: 22.83 %; Potas: 3961.45 mg; Sód: 3030.84 mg;	Wartość energetyczna: 2254.02 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 357.88 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 43.11 g; Sól: 9.38 g; WW: 31.38 Por; Ener z B.: 17.93 %; Ener z W.: 63.51 %; Ener. z T.: 25.37 %; Potas: 3658.31 mg; Sód: 3744.28 mg;	Wartość energetyczna: 2351.62 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 78.26 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 7.02 g; WW: 29.97 Por; Ener z B.: 18.32 %; Ener z W.: 57.34 %; Ener. z T.: 25.41 %; Potas: 4002.08 mg; Sód: 2797.11 mg;	Wartość energetyczna: 2050.23 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 281.59 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 6.02 g; WW: 25.74 Por; Ener z B.: 18.44 %; Ener z W.: 54.94 %; Ener. z T.: 29.24 %; Potas: 3474.75 mg; Sód: 2402.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasztet z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasztet z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g
	II ŚN	Banan 150 g		Jabłko 150 g	Banan 150 g	
	Obiad	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 rzodkwi i jabłka () 75 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 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* 150 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 75 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/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 rzodkwi i jabłka () 75 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 160 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 75 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2702.43 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 434.73 g; W tym cukry: 110.20 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 5.62 g; WW: 40.06 Por; Ener z B.: 15.67 %; Ener z W.: 64.35 %; Ener. z T.: 22.81 %; Potas: 4382.70 mg; Sód: 2299.23 mg;	Wartość energetyczna: 2515.15 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 410.32 g; W tym cukry: 107.87 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 5.27 g; WW: 38.64 Por; Ener z B.: 17.35 %; Ener z W.: 65.26 %; Ener. z T.: 19.37 %; Potas: 3590.44 mg; Sód: 2107.99 mg;	Wartość energetyczna: 2451.06 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 391.40 g; W tym cukry: 99.56 g; Błonnik pok.: 47.04 g; Sól: 5.71 g; WW: 34.57 Por; Ener z B.: 16.52 %; Ener z W.: 63.87 %; Ener. z T.: 25.88 %; Potas: 4466.73 mg; Sód: 2329.05 mg;	Wartość energetyczna: 2590.63 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 412.31 g; W tym cukry: 107.68 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 5.29 g; WW: 37.49 Por; Ener z B.: 16.20 %; Ener z W.: 63.66 %; Ener. z T.: 24.11 %; Potas: 4620.40 mg; Sód: 2166.03 mg;	Wartość energetyczna: 2417.07 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 366.12 g; W tym cukry: 101.31 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 2.78 g; WW: 34.08 Por; Ener z B.: 17.04 %; Ener z W.: 60.59 %; Ener. z T.: 24.34 %; Potas: 3569.15 mg; Sód: 1102.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa	
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 150 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Pieczyno chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2398.71 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 338.58 g; W tym cukry: 98.96 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 7.31 g; WW: 31.47 Por; Ener z B.: 19.63 %; Ener z W.: 56.46 %; Ener. z T.: 26.96 %; Potas: 3897.09 mg; Sód: 2923.51 mg;	Wartość energetyczna: 2316.45 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 376.55 g; W tym cukry: 120.81 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 6.57 g; WW: 35.23 Por; Ener z B.: 17.25 %; Ener z W.: 65.02 %; Ener. z T.: 20.99 %; Potas: 3916.97 mg; Sód: 2625.81 mg;	Wartość energetyczna: 2277.88 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 7.58 g; WW: 29.42 Por; Ener z B.: 19.54 %; Ener z W.: 59.10 %; Ener. z T.: 28.24 %; Potas: 4125.90 mg; Sód: 3024.40 mg;	Wartość energetyczna: 2253.68 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 6.76 g; WW: 28.70 Por; Ener z B.: 20.14 %; Ener z W.: 56.94 %; Ener. z T.: 28.79 %; Potas: 4144.90 mg; Sód: 2698.86 mg;	Wartość energetyczna: 2291.94 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; W tym cukry: 97.02 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 4.73 g; WW: 28.53 Por; Ener z B.: 17.98 %; Ener z W.: 54.29 %; Ener. z T.: 30.52 %; Potas: 4051.11 mg; Sód: 1886.95 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Kalarepa 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Kalarepa 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Kalarepa 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g
	II ŚN	Banan 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 150 g	Banan 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 75 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-wędl. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) 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			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa
2026-07-04 sobota	Wartość energetyczna: 2143.73 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 350.69 g; W tym cukry: 100.55 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 6.87 g; WW: 31.67 Por; Ener z B.: 15.58 %; Ener z W.: 65.44 %; Ener. z T.: 22.31 %; Potas: 3738.25 mg; Sód: 2754.87 mg;	Wartość energetyczna: 2208.69 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; W tym cukry: 103.41 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 6.77 g; WW: 32.68 Por; Ener z B.: 16.57 %; Ener z W.: 64.55 %; Ener. z T.: 22.39 %; Potas: 3418.60 mg; Sód: 2718.78 mg;	Wartość energetyczna: 2003.95 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 327.46 g; W tym cukry: 73.03 g; Błonnik pok.: 46.65 g; Sól: 7.32 g; WW: 28.06 Por; Ener z B.: 16.14 %; Ener z W.: 65.36 %; Ener. z T.: 26.51 %; Potas: 3744.67 mg; Sód: 2926.64 mg;	Wartość energetyczna: 1986.74 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 335.38 g; W tym cukry: 103.19 g; Błonnik pok.: 44.78 g; Sól: 5.87 g; WW: 29.04 Por; Ener z B.: 16.26 %; Ener z W.: 67.52 %; Ener. z T.: 22.98 %; Potas: 4226.35 mg; Sód: 2347.36 mg;	Wartość energetyczna: 1980.92 kcal; Białko ogółem: 54.78 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; W tym cukry: 116.64 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 4.45 g; WW: 30.67 Por; Ener z B.: 11.06 %; Ener z W.: 68.94 %; Ener. z T.: 25.08 %; Potas: 3548.06 mg; Sód: 1783.19 mg;

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 80 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus z ciecierzycy 120 g Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)
	II ŚN		Banan 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto wegetariańskie z soczewicą* 300 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z soczewicą* 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 160 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron z tofu, marchewką i selerem naciowym 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, SEZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2572.26 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 434.93 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 44.76 g; Sól: 4.45 g; WW: 39.17 Por; Ener z B.: 14.34 %; Ener z W.: 67.63 %; Ener. z T.: 21.04 %; Potas: 4290.72 mg; Sód: 1774.93 mg;	Wartość energetyczna: 2315.79 kcal; Białko ogółem: 68.23 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 7.90 g; Węglowodany ogółem: 388.08 g; W tym cukry: 91.14 g; Błonnik pok.: 48.75 g; Sól: 4.74 g; WW: 34.12 Por; Ener z B.: 11.78 %; Ener z W.: 67.03 %; Ener. z T.: 24.58 %; Potas: 4071.44 mg; Sód: 1897.46 mg;	Wartość energetyczna: 2415.60 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 369.82 g; W tym cukry: 78.73 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 7.30 g; WW: 34.82 Por; Ener z B.: 16.85 %; Ener z W.: 61.24 %; Ener. z T.: 24.35 %; Potas: 3463.84 mg; Sód: 2924.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 100 g	Kasza manna na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 120 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN		Arbuz 100 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus zielony z ciecierzycy 120 g Sałatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)
PN	Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2310.56 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 333.30 g; W tym cukry: 94.89 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.83 g; WW: 30.55 Por; Ener z B.: 19.97 %; Ener z W.: 57.70 %; Ener. z T.: 26.30 %; Potas: 3992.75 mg; Sód: 2732.97 mg;	Wartość energetyczna: 2305.99 kcal; Białko ogółem: 64.23 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; Węglowodany ogółem: 381.82 g; W tym cukry: 78.00 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sól: 5.67 g; WW: 34.36 Por; Ener z B.: 11.14 %; Ener z W.: 66.23 %; Ener. z T.: 27.78 %; Potas: 2910.65 mg; Sód: 2344.74 mg;	Wartość energetyczna: 2201.94 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 317.57 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 5.88 g; WW: 30.08 Por; Ener z B.: 21.13 %; Ener z W.: 57.69 %; Ener. z T.: 23.32 %; Potas: 3372.62 mg; Sód: 2354.75 mg;	

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Ryż na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU OW</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z fasoli 120 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Banan 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 120 g (<u>SOJ</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2506.06 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 421.54 g; W tym cukry: 98.77 g; Błonnik pok.: 52.35 g; Sól: 6.56 g; WW: 37.01 Por; Ener z B.: 15.59 %; Ener z W.: 67.28 %; Ener. z T.: 18.47 %; Potas: 4309.38 mg; Sód: 2623.99 mg;	Wartość energetyczna: 2378.50 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 9.15 g; Węglowodany ogółem: 407.84 g; W tym cukry: 91.15 g; Błonnik pok.: 55.18 g; Sól: 6.73 g; WW: 35.46 Por; Ener z B.: 14.46 %; Ener z W.: 68.59 %; Ener. z T.: 22.95 %; Potas: 4173.19 mg; Sód: 2682.05 mg;	Wartość energetyczna: 2308.32 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 96.81 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 6.56 g; WW: 33.05 Por; Ener z B.: 15.90 %; Ener z W.: 61.35 %; Ener. z T.: 22.73 %; Potas: 4336.84 mg; Sód: 2632.68 mg;	

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Płatki pszenne na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU PSZ. GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica wieśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c() 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 100 g (<u>SEL.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c() 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 75 g (<u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u>)
PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2244.35 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 371.22 g; W tym cukry: 118.76 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 5.35 g; WW: 32.98 Por; Ener z B.: 16.58 %; Ener z W.: 66.16 %; Ener. z T.: 22.74 %; Potas: 4011.67 mg; Sód: 2136.31 mg;	Wartość energetyczna: 2105.48 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 9.23 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g; W tym cukry: 91.45 g; Błonnik pok.: 49.32 g; Sól: 5.25 g; WW: 33.36 Por; Ener z B.: 13.78 %; Ener z W.: 72.52 %; Ener. z T.: 20.31 %; Potas: 3525.98 mg; Sód: 2094.31 mg;	Wartość energetyczna: 2070.45 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g; W tym cukry: 67.06 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 8.25 g; WW: 27.54 Por; Ener z B.: 19.69 %; Ener z W.: 56.40 %; Ener. z T.: 26.09 %; Potas: 3212.11 mg; Sód: 3304.02 mg;	

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 80 g Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 100 g	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU OW</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus zielony z ciecierzycy 120 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Arbuz 100 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 160 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z fasoli 120 g Salatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>)
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2361.15 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 406.41 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 5.80 g; WW: 37.83 Por; Ener z B.: 12.69 %; Ener z W.: 68.85 %; Ener. z T.: 21.46 %; Potas: 2753.11 mg; Sód: 2324.72 mg;	Wartość energetyczna: 2143.92 kcal; Białko ogółem: 58.08 g; Tłuszcz: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 7.63 g; Węglowodany ogółem: 397.84 g; W tym cukry: 86.60 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 5.27 g; WW: 35.71 Por; Ener z B.: 10.84 %; Ener z W.: 74.23 %; Ener. z T.: 19.37 %; Potas: 3007.88 mg; Sód: 2106.55 mg;	Wartość energetyczna: 2429.92 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 376.77 g; W tym cukry: 103.12 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 6.98 g; WW: 35.40 Por; Ener z B.: 16.51 %; Ener z W.: 62.02 %; Ener. z T.: 23.86 %; Potas: 2751.92 mg; Sód: 2787.33 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna	
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na napoju owsianym 300 ml (GLU OW, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 120 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (SOJ.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	
	II ŚN		Banan 150 g		
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 160 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Mizeria 75 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 160 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	
	PD				
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Miód (25g) 1 szt Rzepa biała 80 g Salata lodowa 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет sojowy z pomidorami 120 g (SOJ, GOR.) Rzepa biała 80 g Salata lodowa 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt</p>	
	PN	Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g		Wafle ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 2141.09 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 366.42 g; W tym cukry: 106.73 g; Błonnik pok.: 42.77 g; Sól: 5.69 g; WW: 32.46 Por; Ener z B.: 17.52 %; Ener z W.: 68.45 %; Ener. z T.: 19.69 %; Potas: 4012.15 mg; Sód: 2267.00 mg;	Wartość energetyczna: 2186.33 kcal; Białko ogółem: 70.52 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 9.64 g; Węglowodany ogółem: 353.12 g; W tym cukry: 83.00 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sól: 6.64 g; WW: 30.97 Por; Ener z B.: 12.90 %; Ener z W.: 64.61 %; Ener. z T.: 28.30 %; Potas: 3329.16 mg; Sód: 2637.65 mg;	Wartość energetyczna: 1934.17 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 38.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 317.20 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 8.06 g; WW: 29.26 Por; Ener z B.: 20.23 %; Ener z W.: 65.60 %; Ener. z T.: 17.81 %; Potas: 4451.12 mg; Sód: 3224.60 mg;		

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-07-01 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Arbuz 100 g</p>	<p>Płatki owsiane na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p>
	II ŚN		Arbuz 100 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
	PD			
	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z fasoli 100 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Wafle ryżowe 30 g</p>
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-07-01 środa		Wartość energetyczna: 2321.17 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 350.65 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 5.67 g; WW: 31.06 Por; Ener z B.: 14.30 %; Ener z W.: 60.43 %; Ener. z T.: 25.65 %; Potas: 3822.17 mg; Sód: 2263.99 mg;	Wartość energetyczna: 2247.34 kcal; Białko ogółem: 69.01 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 394.88 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 56.96 g; Sól: 7.65 g; WW: 33.91 Por; Ener z B.: 12.28 %; Ener z W.: 70.28 %; Ener. z T.: 24.23 %; Potas: 4033.85 mg; Sód: 3049.73 mg;	Wartość energetyczna: 2515.48 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 389.24 g; W tym cukry: 94.82 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 5.65 g; WW: 37.15 Por; Ener z B.: 15.92 %; Ener z W.: 61.89 %; Ener. z T.: 19.87 %; Potas: 2938.07 mg; Sód: 2265.08 mg;

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g	Kasza manna na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z fasoli 80 g Paprykarz warzywny 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN		Banan 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 75 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z tofu, marchewką i selerem naciowym 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, SEZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 160 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Leczo wegetariańskie z soczewicą 300 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>)	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g Napój owsiany 200 g (<u>GLU OW</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2612.31 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 426.59 g; W tym cukry: 111.66 g; Błonnik pok.: 42.11 g; Sól: 4.52 g; WW: 38.57 Por; Ener z B.: 14.00 %; Ener z W.: 65.32 %; Ener. z T.: 24.87 %; Potas: 4622.35 mg; Sód: 1817.40 mg;	Wartość energetyczna: 2572.62 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.67 g; Węglowodany ogółem: 457.09 g; W tym cukry: 118.12 g; Błonnik pok.: 47.50 g; Sól: 5.96 g; WW: 41.33 Por; Ener z B.: 12.10 %; Ener z W.: 71.07 %; Ener. z T.: 21.21 %; Potas: 4552.30 mg; Sód: 2394.55 mg;	Wartość energetyczna: 2139.46 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 331.99 g; W tym cukry: 80.72 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 6.78 g; WW: 31.13 Por; Ener z B.: 16.34 %; Ener z W.: 62.07 %; Ener. z T.: 24.32 %; Potas: 2721.73 mg; Sód: 2707.90 mg;

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus zielony z ciecierzycy 80 g Pasta z tofu, brokula i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 75 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 JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2270.17 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; W tym cukry: 89.61 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 7.35 g; WW: 28.23 Por; Ener z B.: 20.17 %; Ener z W.: 54.89 %; Ener. z T.: 29.39 %; Potas: 3791.17 mg; Sód: 2935.17 mg;	Wartość energetyczna: 2407.08 kcal; Białko ogółem: 64.33 g; Tłuszcz: 89.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 367.14 g; W tym cukry: 88.20 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 6.52 g; WW: 32.99 Por; Ener z B.: 10.69 %; Ener z W.: 61.01 %; Ener. z T.: 33.45 %; Potas: 2936.78 mg; Sód: 2670.03 mg;	Wartość energetyczna: 2239.30 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 358.20 g; W tym cukry: 104.51 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 6.79 g; WW: 34.02 Por; Ener z B.: 18.44 %; Ener z W.: 63.98 %; Ener. z T.: 19.97 %; Potas: 3231.43 mg; Sód: 2718.87 mg;	

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-07-04 sobota	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Kalarepa 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g</p>	<p>Platki owsiane na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Dżem 25 g 1 szt Kalarepa 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)</p>
	II ŚN			Banan 150 g
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z cieciorki i pieczarek 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet z cieciorki i pieczarek 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 160 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
	PD			
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Paprykarz warzywny 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>)</p>
PN		Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-25 do dnia 2026-07-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-07-04 sobota	Wartość energetyczna: 2749.69 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 96.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 418.72 g; W tym cukry: 121.84 g; Błonnik pok.: 57.51 g; Sól: 4.59 g; WW: 36.19 Por; Ener z B.: 13.08 %; Ener z W.: 60.91 %; Ener. z T.: 31.55 %; Potas: 4305.80 mg; Sód: 1837.90 mg;	Wartość energetyczna: 2841.45 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 96.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 455.16 g; W tym cukry: 113.54 g; Błonnik pok.: 64.64 g; Sól: 6.14 g; WW: 39.24 Por; Ener z B.: 11.22 %; Ener z W.: 64.07 %; Ener. z T.: 30.64 %; Potas: 4677.52 mg; Sód: 2456.36 mg;	Wartość energetyczna: 1997.89 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 322.79 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.74 g; WW: 30.07 Por; Ener z B.: 16.72 %; Ener z W.: 64.63 %; Ener. z T.: 24.03 %; Potas: 3222.71 mg; Sód: 2706.40 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,