

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Arbuz 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
	II ŚN		Arbuz 100 g	Banan 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z truskawk* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		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 ost.niejad 20 g Salata zielona 20 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-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Rzodkiewka 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 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	
PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <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 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE*

2026-06-15 poniedziałek

SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Wartość energetyczna: 2228.75 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 357.62 g; W tym cukry: 80.29 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 5.25 g; WW: 33.00 Por; Ener z B.: 15.91 %; Ener z W.: 64.18 %; Ener. z T.: 23.52 %; Potas: 3392.37 mg; Sód: 2094.18 mg;	Wartość energetyczna: 2812.18 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 433.62 g; W tym cukry: 116.54 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 5.22 g; WW: 40.70 Por; Ener z B.: 17.25 %; Ener z W.: 61.68 %; Ener. z T.: 23.80 %; Potas: 3688.55 mg; Sód: 2081.54 mg;	Wartość energetyczna: 2441.17 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 402.67 g; W tym cukry: 94.28 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 5.09 g; WW: 38.19 Por; Ener z B.: 15.38 %; Ener z W.: 65.98 %; Ener. z T.: 21.01 %; Potas: 3554.39 mg; Sód: 2031.26 mg;	Wartość energetyczna: 2162.47 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 328.86 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 48.78 g; Sól: 8.32 g; WW: 28.06 Por; Ener z B.: 17.94 %; Ener z W.: 60.83 %; Ener. z T.: 27.94 %; Potas: 3959.23 mg; Sód: 3324.19 mg;	Wartość energetyczna: 1985.05 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 297.56 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 44.20 g; Sól: 7.09 g; WW: 25.39 Por; Ener z B.: 18.18 %; Ener z W.: 59.96 %; Ener. z T.: 27.89 %; Potas: 3782.30 mg; Sód: 2831.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 150 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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 (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 160 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 75 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 160 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 75 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 160 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 75 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Jogurt naturalny 150g 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> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 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> ) 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> ) Ćwika z jabłkiem b/c () 80 g Salata lodowa 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 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> ) Ćwika z jabłkiem b/c () 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> ) 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> ) Ćwika z jabłkiem b/c () 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> ) 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> ) Ćwika z jabłkiem b/c () 80 g Salata lodowa 20 g		
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )		
			Wartość energetyczna: 2425.01 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 363.48 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sól: 7.94 g; WW: 32.61 Por; Ener z B.: 384.09 %; Ener z W.: 1089.43 %; Ener. z T.: 571.97 %; Potas: 3747.49 mg; Sód: 3182.76 mg;	Wartość energetyczna: 2682.18 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 390.65 g; W tym cukry: 87.75 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 8.44 g; WW: 35.64 Por; Ener z B.: 419.41 %; Ener z W.: 1185.12 %; Ener. z T.: 642.51 %; Potas: 4135.38 mg; Sód: 3379.52 mg;	Wartość energetyczna: 2610.51 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 375.87 g; W tym cukry: 84.96 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.59 g; WW: 34.98 Por; Ener z B.: 477.19 %; Ener z W.: 1117.02 %; Ener. z T.: 648.45 %; Potas: 4080.49 mg; Sód: 3442.51 mg;	Wartość energetyczna: 2269.93 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 354.92 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 51.17 g; Sól: 8.61 g; WW: 30.37 Por; Ener z B.: 535.51 %; Ener z W.: 1154.12 %; Ener. z T.: 723.52 %; Potas: 4020.31 mg; Sód: 3451.12 mg;	Wartość energetyczna: 2103.91 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; W tym cukry: 40.79 g; Błonnik pok.: 46.59 g; Sól: 7.65 g; WW: 27.70 Por; Ener z B.: 453.80 %; Ener z W.: 1045.68 %; Ener. z T.: 577.73 %; Potas: 3758.54 mg; Sód: 3064.16 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-17 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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 ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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 ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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 ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	II ŚN		Banan 150 g		Jabłko 150 g		
	Obiad	Grykiewka () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> ) Dymna duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> ) Dymna duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Grykiewka () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> ) Dymna duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml			
	PD		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )		
	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% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 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% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 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 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 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% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g		
	PN		Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g		
			Wartość energetyczna: 2220.34 kcal; Białko ogółem: 123.69 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 325.45 g; W tym cukry: 88.22 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 8.63 g; WW: 29.79 Por; Ener z B.: 494.49 %; Ener z W.: 1134.40 %; Ener z T.: 579.33 %; Potas: 4307.80 mg; Sód: 3446.22 mg;	Wartość energetyczna: 2401.44 kcal; Białko ogółem: 132.67 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 357.61 g; W tym cukry: 97.62 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 9.03 g; WW: 33.07 Por; Ener z B.: 550.95 %; Ener z W.: 1287.15 %; Ener z T.: 598.74 %; Potas: 4607.80 mg; Sód: 3602.22 mg;	Wartość energetyczna: 2378.95 kcal; Białko ogółem: 130.91 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 351.41 g; W tym cukry: 98.20 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 9.08 g; WW: 32.96 Por; Ener z B.: 561.50 %; Ener z W.: 1236.37 %; Ener z T.: 622.63 %; Potas: 4602.09 mg; Sód: 3624.09 mg;	Wartość energetyczna: 2109.00 kcal; Białko ogółem: 122.39 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 315.11 g; W tym cukry: 41.55 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 11.72 g; WW: 27.47 Por; Ener z B.: 601.32 %; Ener z W.: 1172.96 %; Ener z T.: 657.10 %; Potas: 4128.69 mg; Sód: 4677.06 mg;	Wartość energetyczna: 1946.10 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 282.11 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 9.29 g; WW: 24.42 Por; Ener z B.: 578.11 %; Ener z W.: 1063.71 %; Ener z T.: 629.72 %; Potas: 4128.69 mg; Sód: 3705.06 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 150 g	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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 75 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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 Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <u>MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <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> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2461.48 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 397.47 g; W tym cukry: 78.42 g; Błonnik pok.: 41.33 g; Sól: 5.81 g; WW: 35.64 Por; Ener z B.: 284.67 %; Ener z W.: 781.34 %; Ener. z T.: 379.55 %; Potas: 3699.08 mg; Sód: 2324.15 mg;	Wartość energetyczna: 2661.75 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 437.92 g; W tym cukry: 101.78 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 6.03 g; WW: 39.66 Por; Ener z B.: 292.19 %; Ener z W.: 984.31 %; Ener. z T.: 402.26 %; Potas: 3736.24 mg; Sód: 2413.09 mg;	Wartość energetyczna: 2473.65 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 425.07 g; W tym cukry: 98.62 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 6.90 g; WW: 39.77 Por; Ener z B.: 333.70 %; Ener z W.: 988.76 %; Ener. z T.: 331.07 %; Potas: 3523.74 mg; Sód: 2754.09 mg;	Wartość energetyczna: 2156.66 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; W tym cukry: 46.19 g; Błonnik pok.: 55.32 g; Sól: 8.77 g; WW: 28.97 Por; Ener z B.: 490.23 %; Ener z W.: 1060.79 %; Ener. z T.: 534.63 %; Potas: 3757.83 mg; Sód: 3510.74 mg;	Wartość energetyczna: 1988.36 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 49.80 g; Sól: 8.44 g; WW: 25.62 Por; Ener z B.: 467.03 %; Ener z W.: 938.20 %; Ener. z T.: 532.25 %; Potas: 3757.83 mg; Sód: 3378.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Zacierka 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> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Arbuz 100 g	Zacierka 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> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Zacierka 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,</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	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> ) 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		Arbuz 100 g	Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt	Jabłko 150 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</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	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>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	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</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*b/c 250 ml		
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW,</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	
	PN		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2279.75 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 6.32 g; WW: 31.62 Por; Ener z B.: 20.22 %; Ener z W.: 59.92 %; Ener. z T.: 23.60 %; Potas: 4064.09 mg; Sód: 2519.46 mg;	Wartość energetyczna: 2445.55 kcal; Białko ogółem: 124.12 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 364.68 g; W tym cukry: 110.50 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 6.56 g; WW: 33.76 Por; Ener z B.: 20.30 %; Ener z W.: 59.65 %; Ener. z T.: 23.63 %; Potas: 4439.89 mg; Sód: 2614.96 mg;	Wartość energetyczna: 2517.97 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 380.09 g; W tym cukry: 113.56 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 6.46 g; WW: 35.50 Por; Ener z B.: 19.93 %; Ener z W.: 60.38 %; Ener. z T.: 22.13 %; Potas: 4198.67 mg; Sód: 2582.91 mg;	Wartość energetyczna: 2039.95 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 297.89 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 6.71 g; WW: 25.83 Por; Ener z B.: 22.99 %; Ener z W.: 58.41 %; Ener. z T.: 25.38 %; Potas: 4206.19 mg; Sód: 2675.11 mg;	Wartość energetyczna: 1874.15 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 274.73 g; W tym cukry: 42.70 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 6.47 g; WW: 23.69 Por; Ener z B.: 23.13 %; Ener z W.: 58.64 %; Ener. z T.: 25.49 %; Potas: 3830.39 mg; Sód: 2579.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <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> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		
	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) kasza pęczak/sypko 160 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) kasza pęczak/sypko 160 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 75 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD		Budyń o smaku waniliowym 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 Salata zielona 20 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-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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Salatka wiosenna () 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Salatka wiosenna () 100 g	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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ) Salatka wiosenna () 100 g		
	PN		Dżem 25 g 1 szt 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> )	
		Wartość energetyczna: 2435.84 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 359.18 g; W tym cukry: 100.43 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 8.55 g; WW: 32.14 Por; Ener z B.: 15.41 %; Ener z W.: 58.98 %; Ener. z T.: 26.26 %; Potas: 3943.09 mg; Sód: 3421.61 mg;	Wartość energetyczna: 2637.24 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 393.74 g; W tym cukry: 125.43 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 8.78 g; WW: 35.60 Por; Ener z B.: 15.24 %; Ener z W.: 59.72 %; Ener. z T.: 25.63 %; Potas: 4227.03 mg; Sód: 3510.28 mg;	Wartość energetyczna: 2518.42 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 390.18 g; W tym cukry: 131.57 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 7.59 g; WW: 36.39 Por; Ener z B.: 15.56 %; Ener z W.: 61.97 %; Ener. z T.: 21.12 %; Potas: 4253.50 mg; Sód: 3033.01 mg;	Wartość energetyczna: 2018.98 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 326.06 g; W tym cukry: 52.60 g; Błonnik pok.: 48.76 g; Sól: 9.65 g; WW: 27.80 Por; Ener z B.: 18.15 %; Ener z W.: 64.60 %; Ener. z T.: 25.88 %; Potas: 3675.92 mg; Sód: 3858.85 mg;	Wartość energetyczna: 1842.38 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; W tym cukry: 51.33 g; Błonnik pok.: 44.18 g; Sól: 8.57 g; WW: 25.17 Por; Ener z B.: 18.30 %; Ener z W.: 64.08 %; Ener. z T.: 25.66 %; Potas: 3498.99 mg; Sód: 3429.69 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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 Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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 Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</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 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Mizeria 75 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pierogi ukraińskie () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mizeria 75 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Mizeria 75 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEŻC</u> )			
	Kolacja	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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g		
			Wartość energetyczna: 2012.16 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 311.30 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 7.01 g; WW: 27.74 Por; Ener z B.: 19.26 %; Ener z W.: 61.88 %; Ener. z T.: 24.05 %; Potas: 3997.09 mg; Sód: 2793.11 mg;	Wartość energetyczna: 2500.94 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 394.82 g; W tym cukry: 96.87 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 6.88 g; WW: 35.94 Por; Ener z B.: 15.10 %; Ener z W.: 63.15 %; Ener. z T.: 25.91 %; Potas: 3597.92 mg; Sód: 2743.78 mg;	Wartość energetyczna: 2246.82 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 340.94 g; W tym cukry: 96.19 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.37 g; WW: 30.90 Por; Ener z B.: 19.26 %; Ener z W.: 60.70 %; Ener. z T.: 23.56 %; Potas: 4358.33 mg; Sód: 2937.48 mg;	Wartość energetyczna: 2138.81 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 311.11 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 8.50 g; WW: 26.84 Por; Ener z B.: 21.61 %; Ener z W.: 58.18 %; Ener. z T.: 27.61 %; Potas: 4722.05 mg; Sód: 3386.96 mg;	Wartość energetyczna: 1939.91 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 276.91 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 7.93 g; WW: 23.69 Por; Ener z B.: 22.02 %; Ener z W.: 57.10 %; Ener. z T.: 28.82 %; Potas: 4422.05 mg; Sód: 3160.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-22, poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Rzodkiew biała 80 g                      Salata zielona 20 g                      Jabłko 150 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Rzodkiew biała 80 g                      Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Rzodkiew biała 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 160 g                      Marchew gotowana z olejem () 75 g                      Salátka wiosenna - diety 75 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Pierogi leniwe 300 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)                      Mus z truskawek* 100 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 160 g                      Marchew gotowana z olejem () 75 g                      Salátka wiosenna - diety 75 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml</p>		
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	
	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>)                      Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>)                      Salátka z pomidorów i koperku 80 g                      Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pasztet rybny z warzywami (łosoś) () 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>)                      Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>)                      Salátka z pomidorów i koperku 80 g                      Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pasztet rybny z warzywami (łosoś) () 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>)                      Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>)                      Salátka z pomidorów i koperku 80 g                      Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (<b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pasztet rybny z warzywami (łosoś) () 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>)                      Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>)                      Salátka z pomidorów i koperku 80 g                      Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (<b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>)                      Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>)                      Salátka z pomidorów i koperku 80 g                      Salata zielona 20 g</p>
PN	<p>Wafle ryżowe 30 g                      Dżem 25 g 1 szt</p>			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Sznycza zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (<b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b>)                      Salata zielona 10 g</p>		

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE*

2026-06-22 poniedziałek

SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Wartość energetyczna: 2241.22 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 352.44 g; W tym cukry: 80.60 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 7.77 g; WW: 31.44 Por; Ener z B.: 15.76 %; Ener z W.: 62.90 %; Ener. z T.: 25.92 %; Potas: 4357.37 mg; Sód: 3101.52 mg;	Wartość energetyczna: 2433.71 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 387.00 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 7.78 g; WW: 34.90 Por; Ener z B.: 14.07 %; Ener z W.: 63.61 %; Ener. z T.: 26.55 %; Potas: 4517.55 mg; Sód: 3110.19 mg;	Wartość energetyczna: 2448.53 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 376.68 g; W tym cukry: 103.43 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.62 g; WW: 35.49 Por; Ener z B.: 15.86 %; Ener z W.: 61.54 %; Ener. z T.: 25.08 %; Potas: 3195.46 mg; Sód: 2646.07 mg;	Wartość energetyczna: 2159.70 kcal; Białko ogółem: 79.36 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 348.01 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 50.66 g; Sól: 7.98 g; WW: 29.76 Por; Ener z B.: 14.70 %; Ener z W.: 64.46 %; Ener. z T.: 28.22 %; Potas: 4290.11 mg; Sód: 3191.13 mg;	Wartość energetyczna: 2000.31 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 45.14 g; Sól: 7.86 g; WW: 26.41 Por; Ener z B.: 16.72 %; Ener z W.: 61.84 %; Ener. z T.: 28.80 %; Potas: 4413.87 mg; Sód: 3139.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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> ) Serek homo pomidorowy 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> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo pomidorowy 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> ) 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 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 homo pomidorowy 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <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> ) Serek homo pomidorowy 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> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		II ŚN		Banan 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> ) Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńia duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> ) Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńia duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dyńia duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńia duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> ) Makaron pełnoziarnisty 160 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńia duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u> ) Sałata zielona 10 g	
	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 50 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Rzodkiewka 80 g Sałata lodowa 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Rzodkiewka 80 g Sałata 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pasta z brokula * 80 g Sałata 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Rzodkiewka 80 g Sałata lodowa 20 g	
		PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2133.11 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; W tym cukry: 86.25 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 4.81 g; WW: 29.31 Por; Ener z B.: 20.10 %; Ener z W.: 61.15 %; Ener. z T.: 23.29 %; Potas: 3832.28 mg; Sód: 1930.00 mg;	Wartość energetyczna: 2481.61 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 364.60 g; W tym cukry: 98.05 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 5.41 g; WW: 33.06 Por; Ener z B.: 19.03 %; Ener z W.: 58.77 %; Ener. z T.: 21.74 %; Potas: 4132.28 mg; Sód: 2166.50 mg;	Wartość energetyczna: 2655.06 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 375.54 g; W tym cukry: 99.94 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 6.14 g; WW: 34.77 Por; Ener z B.: 17.35 %; Ener z W.: 56.58 %; Ener. z T.: 24.48 %; Potas: 4112.68 mg; Sód: 2460.97 mg;	Wartość energetyczna: 2077.79 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 314.05 g; W tym cukry: 44.12 g; Błonnik pok.: 43.41 g; Sól: 7.89 g; WW: 27.01 Por; Ener z B.: 21.67 %; Ener z W.: 60.46 %; Ener. z T.: 25.59 %; Potas: 3797.84 mg; Sód: 3157.77 mg;	Wartość energetyczna: 1903.73 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 283.55 g; W tym cukry: 43.16 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 6.83 g; WW: 24.41 Por; Ener z B.: 22.26 %; Ener z W.: 59.58 %; Ener. z T.: 25.27 %; Potas: 3639.00 mg; Sód: 2731.03 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-06-24 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna () 150 g Jabłko 150 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna () 150 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka wiosenna - diety 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna () 150 g		
	II ŚN		Jabłko 150 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Jabłko 150 g		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml			
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</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> ) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy 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> ) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g			
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkoty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g		
		Wartość energetyczna: 2254.88 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 348.25 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 7.33 g; WW: 31.81 Por; Ener z B.: 17.34 %; Ener z W.: 61.78 %; Ener. z T.: 25.24 %; Potas: 4283.67 mg; Sód: 2937.18 mg;	Wartość energetyczna: 2456.28 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 382.81 g; W tym cukry: 84.94 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 7.55 g; WW: 35.28 Por; Ener z B.: 17.01 %; Ener z W.: 62.34 %; Ener. z T.: 24.64 %; Potas: 4567.60 mg; Sód: 3025.84 mg;	Wartość energetyczna: 2443.70 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 352.42 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 7.65 g; WW: 33.49 Por; Ener z B.: 15.76 %; Ener z W.: 57.69 %; Ener. z T.: 28.82 %; Potas: 3426.98 mg; Sód: 3065.26 mg;	Wartość energetyczna: 2186.56 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 314.68 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 10.27 g; WW: 27.97 Por; Ener z B.: 17.30 %; Ener z W.: 57.57 %; Ener. z T.: 31.06 %; Potas: 4502.86 mg; Sód: 4114.22 mg;	Wartość energetyczna: 2132.56 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 306.58 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 8.17 g; WW: 27.17 Por; Ener z B.: 17.29 %; Ener z W.: 57.50 %; Ener. z T.: 31.21 %; Potas: 4502.86 mg; Sód: 3274.22 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp mielony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Dynia z wody 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 truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Banan 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 160 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 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		Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	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 5 g Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna kolacja*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bulka 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 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL.</u> )
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )		Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE*

2026-06-15 poniedziałek

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
Wartość energetyczna: 1853.96 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 291.01 g; W tym cukry: 43.11 g; Błonnik pok.: 44.90 g; Sól: 8.28 g; WW: 24.59 Por; Ener z B.: 16.98 %; Ener z W.: 62.79 %; Ener. z T.: 26.86 %; Potas: 3608.51 mg; Sód: 3304.62 mg;	Wartość energetyczna: 1832.81 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 273.79 g; W tym cukry: 44.99 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 7.27 g; WW: 24.77 Por; Ener z B.: 18.30 %; Ener z W.: 59.75 %; Ener. z T.: 26.10 %; Potas: 3098.55 mg; Sód: 2902.85 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: 2167.00 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 104.27 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 4.50 g; WW: 31.52 Por; Ener z B.: 16.36 %; Ener z W.: 63.17 %; Ener. z T.: 23.16 %; Potas: 3410.27 mg; Sód: 1802.87 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> ) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</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> ) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 160 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</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	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 160 g ( <u>MLE.</u> ) Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 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 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad mielona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2016.41 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 314.55 g; W tym cukry: 34.08 g; Błonnik pok.: 45.52 g; Sól: 8.11 g; WW: 26.86 Por; Ener z B.: 450.79 %; Ener z W.: 986.37 %; Ener. z T.: 418.74 %; Potas: 3603.72 mg; Sód: 3243.17 mg;	Wartość energetyczna: 1920.10 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 283.28 g; W tym cukry: 37.83 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 8.12 g; WW: 25.37 Por; Ener z B.: 435.27 %; Ener z W.: 883.95 %; Ener. z T.: 572.93 %; Potas: 3208.52 mg; Sód: 3253.04 mg;	Wartość energetyczna: 2017.92 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 245.31 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 2.13 g; WW: 21.27 Por; Ener z B.: 92.70 %; Ener z W.: 374.15 %; Ener. z T.: 145.30 %; Potas: 5334.76 mg; Sód: 832.22 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.: 74.16 %; Ener z W.: 477.93 %; Ener. z T.: 120.29 %; Potas: 4468.26 mg; Sód: 564.92 mg;	Wartość energetyczna: 2325.60 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 357.03 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 8.44 g; WW: 32.64 Por; Ener z B.: 357.13 %; Ener z W.: 993.35 %; Ener. z T.: 637.01 %; Potas: 4745.37 mg; Sód: 3372.99 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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		
2026-06-17 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 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	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> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) 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	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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 homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Banan 150 g	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńa duszona z marchewką* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dyńa duszona z marchewką* 75 g ( <u>GLU PSZ.</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	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 160 g ( <u>MLE.</u> ) Pulper drobiowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dyńa duszona z marchewką* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		
	PD						
	Kolacja	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 Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płynna kolacja*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M mielone 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 100 g		
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1764.69 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 277.43 g; W tym cukry: 36.97 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 8.78 g; WW: 23.84 Por; Ener z B.: 538.57 %; Ener z W.: 1035.50 %; Ener. z T.: 690.67 %; Potas: 3953.58 mg; Sód: 3502.05 mg;	Wartość energetyczna: 2008.20 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 282.11 g; W tym cukry: 37.66 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 10.34 g; WW: 25.57 Por; Ener z B.: 560.24 %; Ener z W.: 938.48 %; Ener. z T.: 616.53 %; Potas: 3486.99 mg; Sód: 4128.26 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.: 85.05 %; Ener z W.: 417.85 %; Ener. z T.: 142.94 %; 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.: 74.16 %; Ener z W.: 477.93 %; Ener. z T.: 120.29 %; Potas: 4468.26 mg; Sód: 564.92 mg;	Wartość energetyczna: 2230.56 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; W tym cukry: 99.01 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 6.96 g; WW: 31.89 Por; Ener z B.: 353.09 %; Ener z W.: 1075.44 %; Ener. z T.: 629.87 %; Potas: 4166.26 mg; Sód: 2787.24 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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		
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, mielona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )	
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 75 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 160 g ( <b>MLE.</b> ) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 75 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna kolacja*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad mielona 25 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej mielona 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Kalańior gotowany* 100 g		
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )		Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1940.82 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 304.59 g; W tym cukry: 41.86 g; Błonnik pok.: 49.57 g; Sól: 8.29 g; WW: 25.49 Por; Ener z B.: 446.83 %; Ener z W.: 885.84 %; Ener. z T.: 448.61 %; Potas: 3535.06 mg; Sód: 3318.32 mg;	Wartość energetyczna: 1825.84 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 292.17 g; W tym cukry: 41.44 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 10.23 g; WW: 26.48 Por; Ener z B.: 485.55 %; Ener z W.: 808.50 %; Ener. z T.: 440.17 %; Potas: 3043.16 mg; Sód: 4090.96 mg;	Wartość energetyczna: 2023.85 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 244.38 g; W tym cukry: 59.15 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 2.08 g; WW: 21.27 Por; Ener z B.: 91.10 %; Ener z W.: 336.76 %; Ener. z T.: 151.30 %; Potas: 5278.76 mg; Sód: 817.72 mg;	Wartość energetyczna: 1733.32 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 218.95 g; W tym cukry: 31.29 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.45 g; WW: 18.61 Por; Ener z B.: 74.16 %; Ener z W.: 444.27 %; Ener. z T.: 120.29 %; Potas: 4468.26 mg; Sód: 564.92 mg;	Wartość energetyczna: 2105.19 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 334.02 g; W tym cukry: 83.31 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 9.83 g; WW: 29.57 Por; Ener z B.: 387.23 %; Ener z W.: 941.46 %; Ener. z T.: 641.98 %; Potas: 4674.26 mg; Sód: 3915.04 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 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> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</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	Zacierka 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> ) Miód (25g) 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dynia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</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* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>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* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 120 g ( <u>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-pszenny 90 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> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 1750.30 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 264.46 g; W tym cukry: 35.17 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 6.88 g; WW: 22.60 Por; Ener z B.: 22.03 %; Ener z W.: 60.44 %; Ener. z T.: 25.51 %; Potas: 3753.68 mg; Sód: 2740.85 mg;	Wartość energetyczna: 1827.07 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 258.11 g; W tym cukry: 41.39 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 7.02 g; WW: 23.12 Por; Ener z B.: 23.13 %; Ener z W.: 56.51 %; Ener. z T.: 24.54 %; Potas: 3480.57 mg; Sód: 2801.56 mg;	Wartość energetyczna: 2129.32 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 270.57 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 2.12 g; WW: 23.84 Por; Ener z B.: 17.65 %; Ener z W.: 50.83 %; Ener. z T.: 34.29 %; Potas: 5318.69 mg; Sód: 826.39 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: 2338.36 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 356.17 g; W tym cukry: 106.97 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 5.82 g; WW: 32.97 Por; Ener z B.: 19.64 %; Ener z W.: 60.93 %; Ener. z T.: 21.69 %; Potas: 3882.65 mg; Sód: 2322.47 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej mielona 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej mielona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b> ) Kalafiór gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )	Banan 150 g
2026-06-20 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 160 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 75 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 160 g ( <b>MLE.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka rozdrobniony 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD					
2026-06-20 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salatka wiosenna () 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka wiosenna - diety 100 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1713.33 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.86 g; Węglowodany ogółem: 287.61 g; W tym cukry: 43.93 g; Błonnik pok.: 45.22 g; Sól: 10.17 g; WW: 24.32 Por; Ener z B.: 17.30 %; Ener z W.: 67.15 %; Ener. z T.: 28.41 %; Potas: 3412.95 mg; Sód: 4061.80 mg;	Wartość energetyczna: 1766.34 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 266.69 g; W tym cukry: 51.77 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 9.43 g; WW: 24.02 Por; Ener z B.: 18.45 %; Ener z W.: 60.39 %; Ener. z T.: 25.38 %; Potas: 3177.76 mg; Sód: 3769.14 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: 2059.29 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 46.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 333.17 g; W tym cukry: 100.44 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 7.81 g; WW: 30.33 Por; Ener z B.: 18.68 %; Ener z W.: 64.72 %; Ener. z T.: 20.51 %; Potas: 5073.20 mg; Sód: 3122.35 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 25 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dynia z wody 100 g
	II SN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )		Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 160 g ( <b>MLE.</b> ) Schab duszony rozdrobniony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad mielona 50 g Dżem 25 g 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1764.45 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 272.45 g; W tym cukry: 44.26 g; Błonnik pok.: 41.86 g; Sól: 9.28 g; WW: 22.97 Por; Ener z B.: 21.93 %; Ener z W.: 61.76 %; Ener. z T.: 25.57 %; Potas: 4300.69 mg; Sód: 3694.51 mg;	Wartość energetyczna: 2032.27 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 9.26 g; WW: 25.11 Por; Ener z B.: 21.03 %; Ener z W.: 55.69 %; Ener. z T.: 27.67 %; Potas: 3975.19 mg; Sód: 3691.13 mg;	Wartość energetyczna: 1927.92 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 236.01 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.89 g; WW: 20.37 Por; Ener z B.: 18.11 %; Ener z W.: 48.97 %; Ener. z T.: 35.99 %; Potas: 5034.76 mg; Sód: 737.72 mg;	Wartość energetyczna: 1721.12 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 215.87 g; W tym cukry: 31.29 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.45 g; WW: 18.31 Por; Ener z B.: 17.20 %; Ener z W.: 50.17 %; Ener. z T.: 36.00 %; Potas: 4468.26 mg; Sód: 564.92 mg;	Wartość energetyczna: 2098.36 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 319.92 g; W tym cukry: 93.25 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 7.50 g; WW: 28.64 Por; Ener z B.: 19.05 %; Ener z W.: 60.98 %; Ener. z T.: 23.52 %; Potas: 4126.72 mg; Sód: 2989.77 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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 Bulka pszenna długa krojona 40 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej mielona 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Salatka wiosenna - diety 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Salatka wiosenna - diety 75 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		Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 160 g ( <u>MLE.</u> ) Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	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 Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g	Płynna kolacja*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bulka 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> ) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody mielona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE

2026-06-22 poniedziałek

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
Wartość energetyczna: 1838.77 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g; W tym cukry: 42.89 g; Błonnik pok.: 45.14 g; Sól: 7.98 g; WW: 25.60 Por; Ener z B.: 16.99 %; Ener z W.: 65.37 %; Ener. z T.: 28.14 %; Potas: 4097.05 mg; Sód: 3182.92 mg;	Wartość energetyczna: 2035.18 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 302.18 g; W tym cukry: 45.06 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 8.93 g; WW: 27.11 Por; Ener z B.: 16.20 %; Ener z W.: 59.39 %; Ener. z T.: 28.65 %; Potas: 3755.93 mg; Sód: 3564.70 mg;	Wartość energetyczna: 2017.92 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 245.31 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 2.13 g; WW: 21.27 Por; Ener z B.: 18.55 %; Ener z W.: 48.63 %; Ener. z T.: 35.72 %; Potas: 5334.76 mg; Sód: 832.22 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: 2283.51 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 333.33 g; W tym cukry: 86.15 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 7.49 g; WW: 29.94 Por; Ener z B.: 18.77 %; Ener z W.: 58.39 %; Ener. z T.: 26.48 %; Potas: 4472.95 mg; Sód: 2982.58 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Maślanka 150 ml ( <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> ) Serek homo pomidorowy 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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 homo pomidorowy 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, mielona 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, S02.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 160 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szyunka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dynia duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szyunka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dynia duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ.</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	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 160 g ( <u>MLE.</u> ) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z marchewką * 150 g ( <u>GLU PSZ.</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 15 g Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Rzodkiewka 80 g Sałata 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pasta z brokula * 80 g Sałata 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 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pasta z brokula * 100 g	
	PN	Pieczyno chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1925.67 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 275.43 g; W tym cukry: 35.51 g; Błonnik pok.: 39.97 g; Sól: 8.24 g; WW: 23.50 Por; Ener z B.: 20.97 %; Ener z W.: 57.21 %; Ener. z T.: 29.08 %; Potas: 3629.10 mg; Sód: 3288.57 mg;	Wartość energetyczna: 2025.55 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 286.89 g; W tym cukry: 41.20 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 8.00 g; WW: 26.15 Por; Ener z B.: 21.08 %; Ener z W.: 56.65 %; Ener. z T.: 25.67 %; Potas: 3332.12 mg; Sód: 3193.32 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: 5034.76 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: 2290.98 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 90.58 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 6.24 g; WW: 30.96 Por; Ener z B.: 17.98 %; Ener z W.: 59.46 %; Ener. z T.: 25.55 %; Potas: 4882.06 mg; Sód: 2496.23 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-24 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka wiosenna () 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka wiosenna - diety 150 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makarony na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa mielona 75 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 160 g ( <b>MLE.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna kolacja*(-)SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )		Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 1961.34 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 295.39 g; W tym cukry: 39.85 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 8.56 g; WW: 26.13 Por; Ener z B.: 17.59 %; Ener z W.: 60.24 %; Ener. z T.: 29.98 %; Potas: 4196.61 mg; Sód: 3426.37 mg;	Wartość energetyczna: 2021.78 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 281.00 g; W tym cukry: 41.47 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 8.94 g; WW: 25.71 Por; Ener z B.: 15.90 %; Ener z W.: 55.59 %; Ener. z T.: 32.08 %; Potas: 3183.84 mg; Sód: 3583.83 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: 2129.62 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 313.22 g; W tym cukry: 48.84 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 7.66 g; WW: 29.29 Por; Ener z B.: 17.09 %; Ener z W.: 58.83 %; Ener. z T.: 26.47 %; Potas: 2981.78 mg; Sód: 3064.97 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-15 poniedziałek	Sniadanie	Platki owsiane na napoju owsianym 300 ml ( <u>GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 50 g Jajko gotowane kl M mielone 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dyńia z wody 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE. 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g	Platki owsiane na napoju owsianym 300 ml ( <u>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 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU OW.</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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Arbuz 100 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ryż na sypko 160 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ryż na sypko 160 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Kawa zbożowa z napojem owsianym b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU OW. GLU JĘCZ.</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 Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 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> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z napojem owsianym b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU OW. GLU JĘCZ.</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 Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g
PN	Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )		

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE*

2026-06-15 poniedziałek

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
Wartość energetyczna: 2196.30 kcal; Białko ogółem: 79.36 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 357.16 g; W tym cukry: 97.92 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 6.75 g; WW: 32.35 Por; Ener z B.: 14.45 %; Ener z W.: 65.05 %; Ener. z T.: 23.84 %; Potas: 3537.14 mg; Sód: 2700.81 mg;	Wartość energetyczna: 2274.17 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 376.07 g; W tym cukry: 90.18 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 4.99 g; WW: 35.50 Por; Ener z B.: 15.50 %; Ener z W.: 66.15 %; Ener. z T.: 20.92 %; Potas: 3432.39 mg; Sód: 1991.26 mg;	Wartość energetyczna: 2153.14 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 354.11 g; W tym cukry: 93.64 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 6.35 g; WW: 32.52 Por; Ener z B.: 14.66 %; Ener z W.: 65.78 %; Ener. z T.: 22.97 %; Potas: 3437.86 mg; Sód: 2537.49 mg;	Wartość energetyczna: 2169.66 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 40.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 376.75 g; W tym cukry: 91.10 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 4.85 g; WW: 35.81 Por; Ener z B.: 16.13 %; Ener z W.: 69.46 %; Ener. z T.: 16.80 %; Potas: 3454.52 mg; Sód: 1942.38 mg;	Wartość energetyczna: 2268.32 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 351.88 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 41.70 g; Sól: 6.07 g; WW: 31.05 Por; Ener z B.: 17.99 %; Ener z W.: 62.05 %; Ener. z T.: 25.01 %; Potas: 4274.43 mg; Sód: 2420.99 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Kasza manna 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 Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna 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 Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Makaron 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 extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) ( ) 160 g Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 160 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 75 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 50 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c ( ) 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 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> ) Ćwikła z jabłkiem b/c ( ) 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c ( ) 80 g Salata lodowa 20 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> ) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c ( ) 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 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 ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c ( ) 80 g Salata lodowa 20 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
	Wartość energetyczna: 2259.24 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 363.54 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 8.95 g; WW: 33.36 Por; Ener z B.: 352.09 %; Ener z W.: 965.00 %; Ener. z T.: 471.70 %; Potas: 4371.65 mg; Sód: 3578.42 mg;	Wartość energetyczna: 2269.20 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 347.21 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 7.93 g; WW: 32.14 Por; Ener z B.: 419.94 %; Ener z W.: 1039.80 %; Ener. z T.: 561.84 %; Potas: 3566.07 mg; Sód: 3178.84 mg;	Wartość energetyczna: 2193.85 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 352.17 g; W tym cukry: 72.00 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 8.46 g; WW: 32.70 Por; Ener z B.: 414.59 %; Ener z W.: 1011.46 %; Ener. z T.: 397.56 %; Potas: 3187.43 mg; Sód: 3386.22 mg;	Wartość energetyczna: 2202.25 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 355.69 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 5.63 g; WW: 33.28 Por; Ener z B.: 365.81 %; Ener z W.: 1137.51 %; Ener. z T.: 392.16 %; Potas: 3665.90 mg; Sód: 2264.56 mg;	Wartość energetyczna: 2282.61 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 352.80 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sól: 7.71 g; WW: 31.08 Por; Ener z B.: 436.06 %; Ener z W.: 1122.49 %; Ener. z T.: 501.87 %; Potas: 4021.29 mg; Sód: 3085.06 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-17 środa	Śniadanie	Ryż na napoju owsianym 300 ml ( <u>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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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 ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju owsianym 300 ml ( <u>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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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 ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 160 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Dynia duszona z marchewką* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dynia duszona z marchewką* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Dynia duszona z marchewką* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dynia duszona z marchewką* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dynia duszona z marchewką* 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 Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M mielone 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 100 g	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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 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 Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 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 extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2061.32 kcal; Białko ogółem: 74.76 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; W tym cukry: 89.70 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 7.98 g; WW: 31.62 Por; Ener z B.: 331.47 %; Ener z W.: 1017.06 %; Ener. z T.: 649.19 %; Potas: 3580.47 mg; Sód: 3196.33 mg;	Wartość energetyczna: 2203.14 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 323.15 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 8.66 g; WW: 30.11 Por; Ener z B.: 501.98 %; Ener z W.: 1094.74 %; Ener. z T.: 595.78 %; Potas: 4240.70 mg; Sód: 3459.12 mg;	Wartość energetyczna: 1983.13 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 327.16 g; W tym cukry: 81.27 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 8.15 g; WW: 30.41 Por; Ener z B.: 456.43 %; Ener z W.: 1112.85 %; Ener. z T.: 593.83 %; Potas: 3802.84 mg; Sód: 3263.01 mg;	Wartość energetyczna: 2041.55 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 42.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 315.05 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 7.18 g; WW: 29.50 Por; Ener z B.: 455.05 %; Ener z W.: 1142.64 %; Ener. z T.: 405.28 %; Potas: 4129.03 mg; Sód: 2876.05 mg;	Wartość energetyczna: 2093.04 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 313.22 g; W tym cukry: 79.72 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 8.42 g; WW: 28.07 Por; Ener z B.: 519.00 %; Ener z W.: 1162.96 %; Ener. z T.: 543.71 %; Potas: 4648.10 mg; Sód: 3355.02 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 300 ml ( <b>GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 300 ml ( <b>GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pasztet z ciecierzycy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 160 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad mielona 75 g Kalafior gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <b>MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 75 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <b>MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> )	
PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )		
	Wartość energetyczna: 2056.88 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 337.74 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 9.85 g; WW: 30.01 Por; Ener z B.: 385.98 %; Ener z W.: 900.98 %; Ener. z T.: 541.54 %; Potas: 4232.20 mg; Sód: 3924.53 mg;	Wartość energetyczna: 2273.39 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 384.62 g; W tym cukry: 75.26 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 6.68 g; WW: 35.76 Por; Ener z B.: 326.18 %; Ener z W.: 785.79 %; Ener. z T.: 308.36 %; Potas: 3486.58 mg; Sód: 2665.16 mg;	Wartość energetyczna: 2019.65 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 42.40 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 345.72 g; W tym cukry: 72.07 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 8.62 g; WW: 31.82 Por; Ener z B.: 434.81 %; Ener z W.: 945.60 %; Ener. z T.: 316.43 %; Potas: 2786.72 mg; Sód: 3447.46 mg;	Wartość energetyczna: 2381.33 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 46.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 414.14 g; W tym cukry: 76.21 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 6.88 g; WW: 38.73 Por; Ener z B.: 334.56 %; Ener z W.: 831.03 %; Ener. z T.: 237.22 %; Potas: 3576.46 mg; Sód: 2754.08 mg;	Wartość energetyczna: 2407.98 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 387.47 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sól: 5.66 g; WW: 34.46 Por; Ener z B.: 295.14 %; Ener z W.: 781.75 %; Ener. z T.: 352.91 %; Potas: 3807.98 mg; Sód: 2261.65 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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.</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 mielona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Dymia z wody 100 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt	Zacierka na napoju owsianym 300 ml ( <u>GLU PSZ, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Miód (25g) 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt	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 extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt	Zacierka 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 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g	
	II ŚN	Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt				Arbuz 100 g
2026-06-19 piątek	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 120 g ( <u>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	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * (bez mleka) 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	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>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	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>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	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</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* 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 2 szt ( <u>JAJ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 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 o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	
	PN	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2179.47 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g; W tym cukry: 95.02 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 7.13 g; WW: 32.12 Por; Ener z B.: 17.93 %; Ener z W.: 63.72 %; Ener z T.: 20.94 %; Potas: 3265.22 mg; Sód: 2850.44 mg;	Wartość energetyczna: 2352.17 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 356.93 g; W tym cukry: 107.08 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.22 g; WW: 33.36 Por; Ener z B.: 19.83 %; Ener z W.: 60.70 %; Ener z T.: 21.99 %; Potas: 3822.87 mg; Sód: 2487.41 mg;	Wartość energetyczna: 2184.32 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.07 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.53 g; WW: 32.78 Por; Ener z B.: 17.67 %; Ener z W.: 64.23 %; Ener z T.: 20.91 %; Potas: 3304.15 mg; Sód: 2612.65 mg;	Wartość energetyczna: 2203.96 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 357.05 g; W tym cukry: 110.16 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 5.21 g; WW: 33.67 Por; Ener z B.: 20.37 %; Ener z W.: 64.80 %; Ener z T.: 17.34 %; Potas: 3635.16 mg; Sód: 2098.46 mg;	Wartość energetyczna: 2207.25 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 331.42 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 5.88 g; WW: 30.12 Por; Ener z B.: 20.90 %; Ener z W.: 60.06 %; Ener z T.: 24.33 %; Potas: 4337.89 mg; Sód: 2341.76 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-20 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na napoju owsianym 300 ml (<b>GLU PSZ, GLU OW.</b>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 75 g (<b>SOJ.</b>) Kalafior gotowany* 100 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g</p>	<p>Płatki pszenne na napoju owsianym 300 ml (<b>GLU PSZ, GLU OW.</b>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 75 g (<b>SOJ.</b>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b>) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 160 g Gulasz z udźca kurczaka rozdrobniony 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<b>GLU JECZ.</b>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<b>GLU JECZ.</b>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<b>GLU JECZ.</b>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) kasza pęczak/sypko 160 g (<b>GLU JECZ.</b>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 75 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD					
	Kolacja	<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (<b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g (<b>SOJ.</b>) Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<b>SOJ.</b>) Twaróg półtłusty 80 g (<b>MLE.</b>) Salatka wiosenna - diety 100 g</p>	<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (<b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<b>SOJ.</b>) Pomidor 80 g Salatka wiosenna - diety 100 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<b>SOJ.</b>) Twaróg półtłusty 80 g (<b>MLE.</b>) Salatka wiosenna - diety 100 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<b>SOJ.</b>) Twaróg półtłusty 80 g (<b>MLE.</b>) Salatka wiosenna () 100 g</p>
	PN	<p>Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)</p>	<p>Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p>	<p>Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)</p>	<p>Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 1873.20 kcal; Białko ogółem: 78.58 g; Tłuszcz: 43.75 g; Kw. tł. nasy.: 9.28 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 88.85 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 9.11 g; WW: 29.95 Por; Ener z B.: 16.78 %; Ener z W.: 70.11 %; Ener. z T.: 21.02 %; Potas: 4397.58 mg; Sód: 3643.19 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2375.10 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 357.22 g; W tym cukry: 106.57 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 7.75 g; WW: 33.08 Por; Ener z B.: 16.40 %; Ener z W.: 60.16 %; Ener. z T.: 22.03 %; Potas: 4080.87 mg; Sód: 3099.06 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2056.15 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 349.69 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 8.81 g; WW: 32.41 Por; Ener z B.: 15.27 %; Ener z W.: 68.03 %; Ener. z T.: 23.56 %; Potas: 3655.83 mg; Sód: 3522.61 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2319.65 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 356.91 g; W tym cukry: 107.61 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 7.09 g; WW: 33.28 Por; Ener z B.: 17.25 %; Ener z W.: 61.54 %; Ener. z T.: 19.43 %; Potas: 4180.70 mg; Sód: 2841.99 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2277.75 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; W tym cukry: 94.11 g; Błonnik pok.: 44.20 g; Sól: 7.10 g; WW: 30.75 Por; Ener z B.: 16.74 %; Ener z W.: 61.47 %; Ener. z T.: 23.60 %; Potas: 4307.29 mg; Sód: 2838.71 mg;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Dyńia z wody 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, 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 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na napoju owsianym 300 ml ( <u>GLUPSZ, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II SN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Schab duszony rozdrobniony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> ) Mizeria 75 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, 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 osl.niejad mielona 50 g Dżem 25 g 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, 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 osl.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1964.51 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 42.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.23 g; Węglowodany ogółem: 325.30 g; W tym cukry: 91.74 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 8.77 g; WW: 29.28 Por; Ener z B.: 18.13 %; Ener z W.: 66.23 %; Ener. z T.: 19.40 %; Potas: 3753.64 mg; Sód: 3493.49 mg;	Wartość energetyczna: 2080.02 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 317.24 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.13 g; WW: 28.56 Por; Ener z B.: 19.13 %; Ener z W.: 61.01 %; Ener. z T.: 23.75 %; Potas: 4058.33 mg; Sód: 2842.98 mg;	Wartość energetyczna: 1948.20 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 42.48 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 322.81 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 8.40 g; WW: 29.22 Por; Ener z B.: 18.22 %; Ener z W.: 66.28 %; Ener. z T.: 19.62 %; Potas: 3690.88 mg; Sód: 3348.46 mg;	Wartość energetyczna: 2024.57 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 316.92 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 6.46 g; WW: 28.76 Por; Ener z B.: 20.19 %; Ener z W.: 62.61 %; Ener. z T.: 20.82 %; Potas: 4158.16 mg; Sód: 2585.90 mg;	Wartość energetyczna: 1939.66 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 301.20 g; W tym cukry: 78.71 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 6.57 g; WW: 26.24 Por; Ener z B.: 20.00 %; Ener z W.: 62.11 %; Ener. z T.: 24.90 %; Potas: 4270.89 mg; Sód: 2615.41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na napoju owsianym 300 ml (<b>GLU OW, GLU JĘCZ.</b>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) 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 (<b>SOJ.</b>) Jajko gotowane kl M mielone 1 szt (<b>JAJ.</b>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<b>SEL.</b>)</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Platki jęczmienne na napoju owsianym 300 ml (<b>GLU OW, GLU JĘCZ.</b>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) 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 (<b>SOJ.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 160 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Sos ziołowy () 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane () 160 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Salatka wiosenna - diety 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane () 160 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Salatka wiosenna - diety 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane () 160 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane () 160 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Salatka wiosenna - diety 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD					
	Kolacja	<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (<b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (<b>SOJ.</b>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (<b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<b>SOJ.</b>) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g</p>
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE

2026-06-22 poniedziałek

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
Wartość energetyczna: 2101.42 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 332.40 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 8.27 g; WW: 29.83 Por; Ener z B.: 17.88 %; Ener z W.: 63.27 %; Ener. z T.: 25.03 %; Potas: 3871.33 mg; Sód: 3295.47 mg;	Wartość energetyczna: 2275.29 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 347.38 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 7.84 g; WW: 31.82 Por; Ener z B.: 15.85 %; Ener z W.: 61.07 %; Ener. z T.: 26.42 %; Potas: 4134.83 mg; Sód: 3127.09 mg;	Wartość energetyczna: 2112.13 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 346.53 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 7.87 g; WW: 31.83 Por; Ener z B.: 15.16 %; Ener z W.: 65.63 %; Ener. z T.: 24.86 %; Potas: 3555.26 mg; Sód: 3138.69 mg;	Wartość energetyczna: 2197.71 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 370.41 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 7.23 g; WW: 34.07 Por; Ener z B.: 15.78 %; Ener z W.: 67.42 %; Ener. z T.: 20.24 %; Potas: 4286.76 mg; Sód: 2892.99 mg;	Wartość energetyczna: 2164.89 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 7.41 g; WW: 30.02 Por; Ener z B.: 16.23 %; Ener z W.: 62.89 %; Ener. z T.: 26.74 %; Potas: 4546.13 mg; Sód: 2951.09 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 300 ml ( <u>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 mielona 75 g Kalafior gotowany* 100 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 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 homo pomidorowy 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 300 ml ( <u>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 Serek homo pomidorowy 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo pomidorowy 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> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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 homo pomidorowy 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> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 160 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z marchewką* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z marchewką* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dynia duszona z marchewką* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z marchewką* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. SOJ.</u> ) Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dynia duszona z marchewką* 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 15 g Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Pasta z brokuła* 80 g Sałata 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 15 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Pasta z brokuła* 80 g Sałata lodowa 20 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Pasta z brokuła* 80 g Sałata lodowa 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 Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Rzodkiewka 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2290.00 kcal; Białko ogółem: 85.91 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 106.32 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.62 g; WW: 33.25 Por; Ener z B.: 15.01 %; Ener z W.: 63.35 %; Ener. z T.: 24.67 %; Potas: 4433.01 mg; Sód: 3043.40 mg;	Wartość energetyczna: 2231.11 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 327.63 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 5.42 g; WW: 30.11 Por; Ener z B.: 19.88 %; Ener z W.: 58.74 %; Ener. z T.: 24.28 %; Potas: 3967.60 mg; Sód: 2170.21 mg;	Wartość energetyczna: 2328.57 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 345.22 g; W tym cukry: 94.65 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 5.20 g; WW: 31.95 Por; Ener z B.: 17.42 %; Ener z W.: 59.30 %; Ener. z T.: 26.15 %; Potas: 3756.71 mg; Sód: 2077.75 mg;	Wartość energetyczna: 2196.35 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 332.51 g; W tym cukry: 91.21 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 4.81 g; WW: 30.78 Por; Ener z B.: 20.78 %; Ener z W.: 60.56 %; Ener. z T.: 21.15 %; Potas: 4157.58 mg; Sód: 1932.01 mg;	Wartość energetyczna: 2060.61 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 316.09 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 4.42 g; WW: 27.84 Por; Ener z B.: 20.82 %; Ener z W.: 61.36 %; Ener. z T.: 24.06 %; Potas: 4106.08 mg; Sód: 1768.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	Makaron 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka wiosenna - diety 150 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Makaron 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka wiosenna - diety 150 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Makaron 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 extra 82% 5 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> ) Dżem 25 g 1 szt Salatka wiosenna - diety 100 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka wiosenna () 150 g
	II ŚN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			Jabłko 150 g
Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M mielone 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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> ) Miód (25g) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2057.17 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.03 g; Węglowodany ogółem: 319.00 g; W tym cukry: 64.46 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 8.03 g; WW: 29.97 Por; Ener z B.: 15.95 %; Ener z W.: 62.03 %; Ener. z T.: 24.81 %; Potas: 2618.64 mg; Sód: 3214.61 mg;	Wartość energetyczna: 2242.30 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 317.86 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 7.42 g; WW: 30.03 Por; Ener z B.: 15.99 %; Ener z W.: 56.70 %; Ener. z T.: 29.80 %; Potas: 3143.05 mg; Sód: 2976.59 mg;	Wartość energetyczna: 2168.06 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 7.65 g; WW: 30.96 Por; Ener z B.: 14.71 %; Ener z W.: 60.35 %; Ener. z T.: 27.83 %; Potas: 2785.55 mg; Sód: 3065.39 mg;	Wartość energetyczna: 2152.03 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 337.91 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 13.58 g; Sól: 6.40 g; WW: 32.66 Por; Ener z B.: 15.80 %; Ener z W.: 62.81 %; Ener. z T.: 23.14 %; Potas: 2810.52 mg; Sód: 2579.37 mg;	Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 321.46 g; W tym cukry: 59.91 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 7.49 g; WW: 29.50 Por; Ener z B.: 16.81 %; Ener z W.: 60.50 %; Ener. z T.: 27.08 %; Potas: 3647.33 mg; Sód: 2997.19 mg;

2026-06-24 środa

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 300 ml ( <u>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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 150 ml ( <u>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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 150 ml ( <u>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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 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 Wafle ryżowe 20 g			Arbuz 100 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 160 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż z musem truskawkowym 250 g Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z truskawek* 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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 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> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Pomidor 80 g Kawa zbożowa z napojem owsianym b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Chleb bezglutenowy 90 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z napojem owsianym b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Chleb bezglutenowy 90 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Miód (25g) 1 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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt		Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE*

2026-06-15 poniedziałek

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
Wartość energetyczna: 2370.17 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 382.22 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 5.14 g; WW: 36.10 Por; Ener z B.: 17.91 %; Ener z W.: 64.50 %; Ener. z T.: 20.08 %; Potas: 3432.39 mg; Sód: 2051.26 mg;	Wartość energetyczna: 2355.66 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 377.73 g; W tym cukry: 80.14 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 7.86 g; WW: 35.02 Por; Ener z B.: 15.41 %; Ener z W.: 64.14 %; Ener. z T.: 23.85 %; Potas: 3658.41 mg; Sód: 3139.65 mg;	Wartość energetyczna: 2000.51 kcal; Białko ogółem: 44.03 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 363.80 g; W tym cukry: 131.89 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 0.95 g; WW: 34.09 Por; Ener z B.: 8.80 %; Ener z W.: 72.74 %; Ener. z T.: 21.14 %; Potas: 2716.41 mg; Sód: 381.53 mg;	Wartość energetyczna: 1971.15 kcal; Białko ogółem: 30.99 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; W tym cukry: 134.69 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 0.96 g; WW: 33.51 Por; Ener z B.: 6.29 %; Ener z W.: 72.40 %; Ener. z T.: 24.06 %; Potas: 2390.68 mg; Sód: 389.91 mg;	Wartość energetyczna: 1682.69 kcal; Białko ogółem: 69.05 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 248.90 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 17.07 g; Sól: 2.66 g; WW: 23.23 Por; Ener z B.: 16.41 %; Ener z W.: 59.17 %; Ener. z T.: 27.10 %; Potas: 2527.22 mg; Sód: 1061.98 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na napoju owsianym 300 ml ( <b>GLU PSZ, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na napoju owsianym 150 ml ( <b>GLU PSZ, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g	Kasza manna na napoju owsianym 150 ml ( <b>GLU PSZ, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Makaron na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )				Jabłko 150 g
	Obiad	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy (b/ml) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 50 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Miód (25g) 2 szt Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Salata lodowa 20 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2386.20 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 369.11 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 7.93 g; WW: 34.33 Por; Ener z B.: 428.25 %; Ener z W.: 1114.67 %; Ener. z T.: 578.22 %; Potas: 3566.07 mg; Sód: 3178.84 mg;	Wartość energetyczna: 2335.00 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 9.14 g; WW: 34.92 Por; Ener z B.: 471.81 %; Ener z W.: 1087.95 %; Ener. z T.: 429.23 %; Potas: 3187.43 mg; Sód: 3659.22 mg;	Wartość energetyczna: 2115.05 kcal; Białko ogółem: 52.15 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 365.93 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 4.17 g; WW: 34.16 Por; Ener z B.: 326.06 %; Ener z W.: 1337.38 %; Ener. z T.: 399.19 %; Potas: 2576.91 mg; Sód: 1671.61 mg;	Wartość energetyczna: 1930.50 kcal; Białko ogółem: 33.21 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 337.23 g; W tym cukry: 121.79 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 2.33 g; WW: 31.31 Por; Ener z B.: 216.43 %; Ener z W.: 1263.48 %; Ener. z T.: 386.60 %; Potas: 2511.89 mg; Sód: 936.43 mg;	Wartość energetyczna: 1201.22 kcal; Białko ogółem: 49.35 g; Tłuszcz: 39.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 171.37 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 15.86 g; Sól: 3.40 g; WW: 15.56 Por; Ener z B.: 270.54 %; Ener z W.: 714.42 %; Ener. z T.: 452.38 %; Potas: 2179.76 mg; Sód: 1365.44 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-17 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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 ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju owsianym 300 ml ( <u>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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju owsianym 150 ml ( <u>GLU OW</u> ) Chleb bezglutenowy 90 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Banana 150 g Pomidor 80 g Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż 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> ) Dżem 25 g 2 szt Banana 150 g Pomidor 80 g Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 20 g			Banan 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńia duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z marchewką * 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> ) Dyńia duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka pieczony 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> ) Dyńia duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 50 g Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () 40 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Salata zielona z kefirem 30 g ( <u>MLE</u> ) Dyńia duszona z marchewką * 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 JĘCZ</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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 Szynka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb bezglutenowy 90 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Miód (25g) 2 szt Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb bezglutenowy 90 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g
PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2203.14 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 323.15 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 8.66 g; WW: 30.11 Por; Ener z B.: 501.98 %; Ener z W.: 1094.74 %; Ener. z T.: 595.78 %; Potas: 4240.70 mg; Sód: 3459.12 mg;	Wartość energetyczna: 2058.73 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 343.72 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 8.16 g; WW: 32.01 Por; Ener z B.: 462.22 %; Ener z W.: 1168.94 %; Ener. z T.: 597.48 %; Potas: 3802.84 mg; Sód: 3264.61 mg;	Wartość energetyczna: 2101.57 kcal; Białko ogółem: 50.20 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g; W tym cukry: 137.72 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 2.95 g; WW: 35.16 Por; Ener z B.: 301.89 %; Ener z W.: 1532.31 %; Ener. z T.: 439.33 %; Potas: 3462.61 mg; Sód: 1182.52 mg;	Wartość energetyczna: 2034.06 kcal; Białko ogółem: 33.92 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 364.40 g; W tym cukry: 130.43 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 2.06 g; WW: 34.29 Por; Ener z B.: 234.96 %; Ener z W.: 1569.10 %; Ener. z T.: 441.22 %; Potas: 3141.17 mg; Sód: 832.78 mg;	Wartość energetyczna: 1446.81 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 191.11 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 12.87 g; Sól: 4.39 g; WW: 17.89 Por; Ener z B.: 327.47 %; Ener z W.: 922.82 %; Ener. z T.: 477.79 %; Potas: 2758.79 mg; Sód: 1754.35 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 300 ml ( <b>GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 150 ml ( <b>GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 150 ml ( <b>GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Pasztet z ciecierzycy () 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jabłko pieczone 150 g Galaretką o smaku brzoskwinowym 200 g			Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron niskobiałkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron niskobiałkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <b>MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) 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 Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 90 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 150 g ( <b>MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> )
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt		Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )
	Wartość energetyczna: 2438.84 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 404.60 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 6.97 g; WW: 37.66 Por; Ener z B.: 15.90 %; Ener z W.: 66.36 %; Ener. z T.: 20.49 %; Potas: 3865.95 mg; Sód: 2781.24 mg;	Wartość energetyczna: 2149.31 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 42.40 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 373.32 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 8.65 g; WW: 34.59 Por; Ener z B.: 451.81 %; Ener z W.: 1059.12 %; Ener. z T.: 316.43 %; Potas: 2786.72 mg; Sód: 3456.79 mg;	Wartość energetyczna: 1803.19 kcal; Białko ogółem: 40.31 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 313.42 g; W tym cukry: 94.14 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 3.95 g; WW: 28.65 Por; Ener z B.: 342.11 %; Ener z W.: 1127.36 %; Ener. z T.: 332.22 %; Potas: 2599.62 mg; Sód: 1584.03 mg;	Wartość energetyczna: 1920.39 kcal; Białko ogółem: 30.76 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 339.62 g; W tym cukry: 122.33 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 2.33 g; WW: 31.33 Por; Ener z B.: 269.57 %; Ener z W.: 1314.71 %; Ener. z T.: 351.67 %; Potas: 2534.70 mg; Sód: 938.79 mg;	Wartość energetyczna: 1447.08 kcal; Białko ogółem: 48.06 g; Tłuszcz: 39.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 239.37 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 3.46 g; WW: 21.76 Por; Ener z B.: 171.38 %; Ener z W.: 575.41 %; Ener. z T.: 258.64 %; Potas: 2188.47 mg; Sód: 1378.62 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
Śniadanie	Zacierka 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> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Zacierka 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Zacierka 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 2 szt Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Zacierka na napoju owsianym 150 ml ( <u>GLU PSZ, GLU OW.</u> ) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 2 szt Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 20 g	
	II ŚN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt			Arbuz 100 g	
2026-06-19 piątek	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>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	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>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	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g ( <u>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	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 30 g ( <u>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	Kalafiorowa z ryżem () 150 ml ( <u>MLE, SEL.</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 () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 50 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
		PN	Biszkopity b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2352.17 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 356.93 g; W tym cukry: 107.08 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.22 g; WW: 33.36 Por; Ener z B.: 19.83 %; Ener z W.: 60.70 %; Ener. z T.: 21.99 %; Potas: 3822.87 mg; Sód: 2487.41 mg;	Wartość energetyczna: 2184.32 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.07 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.53 g; WW: 32.78 Por; Ener z B.: 17.67 %; Ener z W.: 64.23 %; Ener. z T.: 20.91 %; Potas: 3304.15 mg; Sód: 2612.65 mg;	Wartość energetyczna: 2019.37 kcal; Białko ogółem: 43.92 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 359.51 g; W tym cukry: 126.81 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 2.52 g; WW: 33.48 Por; Ener z B.: 8.70 %; Ener z W.: 71.21 %; Ener. z T.: 22.83 %; Potas: 2750.50 mg; Sód: 1012.21 mg;	Wartość energetyczna: 1941.39 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 351.04 g; W tym cukry: 136.37 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 2.28 g; WW: 32.72 Por; Ener z B.: 6.66 %; Ener z W.: 72.33 %; Ener. z T.: 23.96 %; Potas: 2634.26 mg; Sód: 919.24 mg;	Wartość energetyczna: 1367.85 kcal; Białko ogółem: 69.45 g; Tłuszcz: 43.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 181.24 g; W tym cukry: 92.86 g; Błonnik pok.: 11.08 g; Sól: 3.14 g; WW: 17.09 Por; Ener z B.: 20.31 %; Ener z W.: 53.00 %; Ener. z T.: 28.56 %; Potas: 2422.96 mg; Sód: 1252.08 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne 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 Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 75 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 150 ml ( <u>SOJ, 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> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 150 ml ( <u>SOJ, GLU OW</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 90 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <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> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Biskopki b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</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 z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 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 z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 160 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 150 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 50 g Gulasz z udźca kurczaka 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ</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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g 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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Salatka wiosenna - diety 100 g Pomidor 80 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna () 100 g
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt		Ciasto drożdżowe 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2375.10 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 357.22 g; W tym cukry: 106.57 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 7.75 g; WW: 33.08 Por; Ener z B.: 16.40 %; Ener z W.: 60.16 %; Ener. z T.: 22.03 %; Potas: 4080.87 mg; Sód: 3099.06 mg;	Wartość energetyczna: 2173.15 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 371.59 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 8.81 g; WW: 34.60 Por; Ener z B.: 14.90 %; Ener z W.: 68.40 %; Ener. z T.: 23.17 %; Potas: 3655.83 mg; Sód: 3522.61 mg;	Wartość energetyczna: 2089.62 kcal; Białko ogółem: 52.01 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 350.83 g; W tym cukry: 139.11 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 3.32 g; WW: 32.36 Por; Ener z B.: 9.96 %; Ener z W.: 67.16 %; Ener. z T.: 26.39 %; Potas: 3568.22 mg; Sód: 1329.66 mg;	Wartość energetyczna: 2019.86 kcal; Białko ogółem: 35.90 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 347.32 g; W tym cukry: 139.75 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 1.85 g; WW: 32.04 Por; Ener z B.: 7.11 %; Ener z W.: 68.78 %; Ener. z T.: 27.69 %; Potas: 3371.44 mg; Sód: 745.38 mg;	Wartość energetyczna: 1390.74 kcal; Białko ogółem: 51.54 g; Tłuszcz: 40.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 199.37 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 15.16 g; Sól: 3.99 g; WW: 18.56 Por; Ener z B.: 14.82 %; Ener z W.: 57.34 %; Ener. z T.: 26.01 %; Potas: 2732.83 mg; Sód: 1601.54 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	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, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 25 g Pomidor 80 g Salata 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 długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Salata 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Salata 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> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) 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> ) Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Schab duszony 50 g Sos własny () 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	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Jajko sadzone kl M 1 szt ( <u>JAJ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 50 g Sos własny () 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 50 g Mizeria 50 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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, MLE</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 Dżem 25 g 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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, MLE</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 50 g Dżem 25 g 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dżem 25 g 2 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Dżem 25 g 2 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Dżem 25 g 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g
PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2080.02 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 317.24 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.13 g; WW: 28.56 Por; Ener z B.: 19.13 %; Ener z W.: 61.01 %; Ener. z T.: 23.75 %; Potas: 4058.33 mg; Sód: 2842.98 mg;	Wartość energetyczna: 1948.20 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 42.48 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 322.81 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 8.40 g; WW: 29.22 Por; Ener z B.: 18.22 %; Ener z W.: 66.28 %; Ener. z T.: 19.62 %; Potas: 3690.88 mg; Sód: 3348.46 mg;	Wartość energetyczna: 1878.17 kcal; Białko ogółem: 49.38 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g; W tym cukry: 112.11 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 3.03 g; WW: 29.29 Por; Ener z B.: 10.52 %; Ener z W.: 69.09 %; Ener. z T.: 24.15 %; Potas: 3386.82 mg; Sód: 1205.43 mg;	Wartość energetyczna: 1947.60 kcal; Białko ogółem: 30.12 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 338.87 g; W tym cukry: 129.67 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 2.88 g; WW: 30.72 Por; Ener z B.: 6.19 %; Ener z W.: 69.60 %; Ener. z T.: 27.85 %; Potas: 3122.29 mg; Sód: 1144.89 mg;	Wartość energetyczna: 1155.72 kcal; Białko ogółem: 49.49 g; Tłuszcz: 34.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 171.10 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 2.97 g; WW: 15.25 Por; Ener z B.: 17.13 %; Ener z W.: 59.22 %; Ener. z T.: 27.25 %; Potas: 2255.51 mg; Sód: 1184.68 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-22, poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na napoju owsianym 300 ml ( <b>GLU OW, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na napoju owsianym 150 ml ( <b>GLU OW, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki jęczmienne na napoju owsianym 150 ml ( <b>GLU OW, GLU JĘCZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 90 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )		Jabłko 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Salatka wiosenna - diety 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Salatka wiosenna - diety 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 150 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Miód (25g) 1 szt Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 2 szt Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybny z warzywami (łosoś) () 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g
PN			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE*

2026-06-22 poniedziałek

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
Wartość energetyczna: 2476.69 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 381.94 g; W tym cukry: 103.81 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 8.07 g; WW: 35.29 Por; Ener z B.: 15.64 %; Ener z W.: 61.69 %; Ener. z T.: 25.74 %; Potas: 4418.77 mg; Sód: 3215.76 mg;	Wartość energetyczna: 2128.40 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 7.87 g; WW: 32.23 Por; Ener z B.: 15.05 %; Ener z W.: 65.90 %; Ener. z T.: 24.67 %; Potas: 3555.26 mg; Sód: 3138.69 mg;	Wartość energetyczna: 2045.81 kcal; Białko ogółem: 51.35 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 364.33 g; W tym cukry: 111.88 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 3.55 g; WW: 33.27 Por; Ener z B.: 10.04 %; Ener z W.: 71.23 %; Ener. z T.: 22.52 %; Potas: 3545.01 mg; Sód: 1412.21 mg;	Wartość energetyczna: 1889.58 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 350.06 g; W tym cukry: 121.93 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 3.50 g; WW: 32.12 Por; Ener z B.: 6.80 %; Ener z W.: 74.10 %; Ener. z T.: 23.02 %; Potas: 3159.22 mg; Sód: 1398.92 mg;	Wartość energetyczna: 1355.42 kcal; Białko ogółem: 51.31 g; Tłuszcz: 44.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 199.79 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 2.80 g; WW: 18.22 Por; Ener z B.: 15.14 %; Ener z W.: 58.96 %; Ener. z T.: 29.62 %; Potas: 2165.09 mg; Sód: 1120.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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 homo pomidorowy 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 Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 300 ml ( <u>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 Serek homo pomidorowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 150 ml ( <u>GLU OW.</u> ) Chleb bezglutenowy 90 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 15 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> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 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. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Serek homo pomidorowy 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u> ) Banan 150 g			Banan 150 g
	Obiad	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dynia duszona z marchewką* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dynia duszona z marchewką* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z marchewką* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 160 g Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z marchewką* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. SOZ.</u> ) Makaron 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 40 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z marchewką* 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Pasta z brokuła* 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 15 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Pasta z brokuła* 80 g Salata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 90 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Miód (25g) 2 szt Salata lodowa 20 g Pasta z brokuła* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pasta z brokuła* 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> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa 20 g Rzodkiewka 80 g
PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2321.11 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 336.93 g; W tym cukry: 94.29 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 5.66 g; WW: 31.01 Por; Ener z B.: 20.19 %; Ener z W.: 58.06 %; Ener. z T.: 24.51 %; Potas: 4267.60 mg; Sód: 2264.71 mg;	Wartość energetyczna: 2345.97 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 338.09 g; W tym cukry: 85.02 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 5.37 g; WW: 31.15 Por; Ener z B.: 17.63 %; Ener z W.: 57.65 %; Ener. z T.: 27.48 %; Potas: 3812.49 mg; Sód: 2143.31 mg;	Wartość energetyczna: 2126.70 kcal; Białko ogółem: 51.27 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 360.41 g; W tym cukry: 135.44 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 2.50 g; WW: 33.42 Por; Ener z B.: 9.64 %; Ener z W.: 67.79 %; Ener. z T.: 25.31 %; Potas: 3081.90 mg; Sód: 1006.74 mg;	Wartość energetyczna: 2085.18 kcal; Białko ogółem: 33.28 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; W tym cukry: 135.73 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 2.13 g; WW: 32.76 Por; Ener z B.: 6.38 %; Ener z W.: 67.70 %; Ener. z T.: 28.30 %; Potas: 2865.37 mg; Sód: 856.30 mg;	Wartość energetyczna: 1296.33 kcal; Białko ogółem: 61.03 g; Tłuszcz: 40.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 180.73 g; W tym cukry: 75.26 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 2.04 g; WW: 16.20 Por; Ener z B.: 18.83 %; Ener z W.: 55.77 %; Ener. z T.: 28.34 %; Potas: 2596.80 mg; Sód: 826.15 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-24 środa	Śniadanie	Makaron 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> <u>GLU ŻYT.</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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka wiosenna - diety 150 g	Makaron 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> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>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> ) Salatka wiosenna - diety 150 g	Makaron 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> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salatka wiosenna - diety 150 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Makaron 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> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 20 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salatka wiosenna - diety 150 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Makaron na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 20 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Salatka wiosenna ( ) 100 g
	II ŚN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )			Jabłko 150 g	
	Obiad	Grysikowa ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 160 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 50 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 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> <u>GLU ŻYT.</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> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 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% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2281.50 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 323.25 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 8.05 g; WW: 30.56 Por; Ener z B.: 16.27 %; Ener z W.: 56.67 %; Ener. z T.: 29.50 %; Potas: 3143.05 mg; Sód: 3229.68 mg;	Wartość energetyczna: 2207.26 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 8.28 g; WW: 31.49 Por; Ener z B.: 15.02 %; Ener z W.: 60.25 %; Ener. z T.: 27.56 %; Potas: 2785.55 mg; Sód: 3318.48 mg;	Wartość energetyczna: 1993.75 kcal; Białko ogółem: 48.84 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 303.72 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 3.84 g; WW: 28.45 Por; Ener z B.: 9.80 %; Ener z W.: 60.94 %; Ener. z T.: 31.68 %; Potas: 2502.73 mg; Sód: 1542.47 mg;	Wartość energetyczna: 1993.90 kcal; Białko ogółem: 31.38 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g; W tym cukry: 122.18 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 2.80 g; WW: 30.90 Por; Ener z B.: 6.30 %; Ener z W.: 65.44 %; Ener. z T.: 30.72 %; Potas: 2388.89 mg; Sód: 1133.31 mg;	Wartość energetyczna: 1335.21 kcal; Białko ogółem: 56.88 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 167.45 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 13.74 g; Sól: 3.42 g; WW: 15.40 Por; Ener z B.: 17.04 %; Ener z W.: 50.16 %; Ener. z T.: 35.16 %; Potas: 2274.75 mg; Sód: 1374.31 mg;	

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, 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 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Arbuz 100 g	Banan 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż z musem truskawkowym 150 g Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 50 g Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 40 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Naleśniki z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż z musem truskawkowym 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Rzodkiewka 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Rzodkiewka 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 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> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE*

2026-06-15 poniedziałek

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
Wartość energetyczna: 1496.64 kcal; Białko ogółem: 55.21 g; Tłuszcz: 41.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 233.41 g; W tym cukry: 76.25 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 2.52 g; WW: 22.05 Por; Ener z B.: 14.75 %; Ener z W.: 62.38 %; Ener. z T.: 24.97 %; Potas: 2571.57 mg; Sód: 1003.55 mg;	Wartość energetyczna: 1041.84 kcal; Białko ogółem: 49.04 g; Tłuszcz: 39.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 137.75 g; W tym cukry: 39.38 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 4.26 g; WW: 11.50 Por; Ener z B.: 18.83 %; Ener z W.: 52.89 %; Ener. z T.: 34.26 %; Potas: 2440.45 mg; Sód: 1702.39 mg;	Wartość energetyczna: 2211.53 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; W tym cukry: 98.57 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 4.19 g; WW: 30.24 Por; Ener z B.: 17.70 %; Ener z W.: 58.44 %; Ener. z T.: 26.14 %; Potas: 3016.49 mg; Sód: 1671.89 mg;	Wartość energetyczna: 1921.27 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 303.88 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 17.78 g; Sól: 4.00 g; WW: 28.72 Por; Ener z B.: 16.18 %; Ener z W.: 63.27 %; Ener. z T.: 22.84 %; Potas: 2944.63 mg; Sód: 1595.85 mg;	Wartość energetyczna: 1599.96 kcal; Białko ogółem: 81.10 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 214.11 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 5.91 g; WW: 18.08 Por; Ener z B.: 20.27 %; Ener z W.: 53.53 %; Ener. z T.: 31.68 %; Potas: 3309.85 mg; Sód: 2359.03 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 20 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Solferino () 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 50 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 50 g Klopsik wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 75 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 75 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 100 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 75 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1199.43 kcal; Białko ogółem: 50.17 g; Tłuszcz: 40.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 168.22 g; W tym cukry: 63.29 g; Błonnik pok.: 15.62 g; Sól: 3.38 g; WW: 15.33 Por; Ener z B.: 276.06 %; Ener z W.: 688.17 %; Ener. z T.: 466.62 %; Potas: 2263.29 mg; Sód: 1356.83 mg;	Wartość energetyczna: 1119.90 kcal; Białko ogółem: 50.37 g; Tłuszcz: 41.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 154.39 g; W tym cukry: 35.78 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 3.40 g; WW: 12.87 Por; Ener z B.: 317.03 %; Ener z W.: 716.14 %; Ener. z T.: 495.08 %; Potas: 2317.66 mg; Sód: 1363.08 mg;	Wartość energetyczna: 1796.67 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 254.61 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 6.53 g; WW: 23.19 Por; Ener z B.: 387.82 %; Ener z W.: 881.75 %; Ener. z T.: 564.93 %; Potas: 3055.22 mg; Sód: 2621.78 mg;	Wartość energetyczna: 1793.73 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 249.77 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 6.51 g; WW: 22.83 Por; Ener z B.: 396.76 %; Ener z W.: 846.58 %; Ener. z T.: 584.62 %; Potas: 3129.48 mg; Sód: 2611.67 mg;	Wartość energetyczna: 1678.40 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 231.11 g; W tym cukry: 38.64 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 6.22 g; WW: 19.60 Por; Ener z B.: 434.40 %; Ener z W.: 883.75 %; Ener. z T.: 601.31 %; Potas: 3260.96 mg; Sód: 2496.92 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-17 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ), Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml ( <u>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> ), Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Grysikowa () 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 50 g Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos brokułowy () 40 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Sałata zielona z kefirem 30 g ( <u>MLE</u> ), Dyńa duszona z marchewką * 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 50 g Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos brokułowy () 40 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Sałata zielona z kefirem 30 g ( <u>MLE</u> ), Dyńa duszona z marchewką * 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> ), Dyńa duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Grysikowa () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> ), Dyńa duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pasta z cukinii i marchewki 80 g Sałata 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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Pasta z cukinii i marchewki 80 g Sałata zielona 20 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ), Pasta z cukinii i marchewki 80 g Sałata zielona 20 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>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> ), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pasta z cukinii i marchewki 80 g Sałata 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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Pasta z cukinii i marchewki 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1454.41 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 190.15 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 12.87 g; Sól: 4.57 g; WW: 17.77 Por; Ener z B.: 350.20 %; Ener z W.: 921.50 %; Ener. z T.: 519.05 %; Potas: 2825.29 mg; Sód: 1824.85 mg;	Wartość energetyczna: 1246.47 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 143.93 g; W tym cukry: 34.98 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 5.84 g; WW: 12.33 Por; Ener z B.: 429.66 %; Ener z W.: 747.50 %; Ener. z T.: 552.04 %; Potas: 2406.90 mg; Sód: 2330.30 mg;	Wartość energetyczna: 1940.05 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 263.44 g; W tym cukry: 95.38 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 6.60 g; WW: 24.20 Por; Ener z B.: 457.65 %; Ener z W.: 1097.98 %; Ener. z T.: 565.93 %; Potas: 3818.13 mg; Sód: 2633.73 mg;	Wartość energetyczna: 1907.45 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 261.19 g; W tym cukry: 94.78 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 6.86 g; WW: 24.32 Por; Ener z B.: 464.22 %; Ener z W.: 1064.06 %; Ener. z T.: 582.99 %; Potas: 3750.83 mg; Sód: 2737.83 mg;	Wartość energetyczna: 1727.96 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 227.73 g; W tym cukry: 39.56 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 8.10 g; WW: 19.73 Por; Ener z B.: 552.86 %; Ener z W.: 941.05 %; Ener. z T.: 618.07 %; Potas: 3863.63 mg; Sód: 3229.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ</b> ) Pasztet z ciecierzycy () 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pasztet z ciecierzycy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pasztet z ciecierzycy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 50 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 75 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 150 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 1377.71 kcal; Białko ogółem: 49.66 g; Tłuszcz: 32.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 231.39 g; W tym cukry: 56.87 g; Błonnik pok.: 16.59 g; Sól: 3.71 g; WW: 21.44 Por; Ener z B.: 206.61 %; Ener z W.: 550.01 %; Ener. z T.: 229.23 %; Potas: 2177.57 mg; Sód: 1479.26 mg;	Wartość energetyczna: 1114.16 kcal; Białko ogółem: 45.59 g; Tłuszcz: 42.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 156.76 g; W tym cukry: 37.12 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 4.76 g; WW: 12.96 Por; Ener z B.: 342.54 %; Ener z W.: 647.84 %; Ener. z T.: 420.44 %; Potas: 2428.02 mg; Sód: 1905.90 mg;	Wartość energetyczna: 2001.51 kcal; Białko ogółem: 70.18 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 68.10 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 4.89 g; WW: 28.96 Por; Ener z B.: 233.48 %; Ener z W.: 723.99 %; Ener. z T.: 341.57 %; Potas: 2875.55 mg; Sód: 1952.80 mg;		Wartość energetyczna: 1798.33 kcal; Białko ogółem: 70.73 g; Tłuszcz: 40.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 5.86 g; WW: 27.79 Por; Ener z B.: 307.39 %; Ener z W.: 696.41 %; Ener. z T.: 286.09 %; Potas: 2769.92 mg; Sód: 2339.80 mg;	Wartość energetyczna: 1626.06 kcal; Białko ogółem: 68.55 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 233.81 g; W tym cukry: 42.46 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sól: 7.14 g; WW: 19.43 Por; Ener z B.: 433.32 %; Ener z W.: 816.28 %; Ener. z T.: 508.99 %; Potas: 3060.93 mg; Sód: 2858.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-19 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Arbuz 100 g	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Arbuz 100 g	
	Obiad	Ryżowa () 150 ml ( <u>MLE, SEL.</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	Kalafiorowa z ryżem () 150 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 50 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 40 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 50 g Warzywa po grecku () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE, SEL.</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	Ryżowa () 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>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	Kalafiorowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE, SEL.</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* 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> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1395.38 kcal; Białko ogółem: 68.71 g; Tłuszcz: 41.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 193.17 g; W tym cukry: 95.24 g; Błonnik pok.: 14.47 g; Sól: 3.19 g; WW: 17.91 Por; Ener z B.: 19.70 %; Ener z W.: 55.37 %; Ener. z T.: 27.03 %; Potas: 2201.87 mg; Sód: 1274.53 mg;	Wartość energetyczna: 1078.27 kcal; Białko ogółem: 66.23 g; Tłuszcz: 40.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 127.10 g; W tym cukry: 36.54 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 3.54 g; WW: 10.97 Por; Ener z B.: 24.57 %; Ener z W.: 47.15 %; Ener. z T.: 33.50 %; Potas: 2143.63 mg; Sód: 1412.45 mg;	Wartość energetyczna: 1794.99 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 248.67 g; W tym cukry: 98.00 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sól: 4.75 g; WW: 23.27 Por; Ener z B.: 21.03 %; Ener z W.: 55.41 %; Ener. z T.: 25.90 %; Potas: 3151.33 mg; Sód: 1898.32 mg;	Wartość energetyczna: 1824.71 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 262.91 g; W tym cukry: 101.54 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 4.82 g; WW: 24.32 Por; Ener z B.: 20.53 %; Ener z W.: 57.63 %; Ener. z T.: 24.42 %; Potas: 3054.46 mg; Sód: 1925.32 mg;	Wartość energetyczna: 1455.39 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 189.07 g; W tym cukry: 41.17 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 4.96 g; WW: 16.31 Por; Ener z B.: 24.81 %; Ener z W.: 51.96 %; Ener. z T.: 29.64 %; Potas: 3082.73 mg; Sód: 1978.93 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <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> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <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> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) 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> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) 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> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <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> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</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> ) Ryż na sypko 50 g Gulasz z udźca kurczaka 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 150 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 50 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 50 g Surówka wykwinna z olejem b/c 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 100 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 200 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 100 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 75 g Surówka wykwinna 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 ( <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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna () 100 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 razowy żytnio-pszenny 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna () 100 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna () 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1412.41 kcal; Białko ogółem: 51.67 g; Tłuszcz: 42.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 199.28 g; W tym cukry: 88.71 g; Błonnik pok.: 15.02 g; Sól: 3.73 g; WW: 18.58 Por; Ener z B.: 14.63 %; Ener z W.: 56.44 %; Ener. z T.: 26.92 %; Potas: 2750.48 mg; Sód: 1494.75 mg;	Wartość energetyczna: 967.68 kcal; Białko ogółem: 43.31 g; Tłuszcz: 35.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 132.29 g; W tym cukry: 42.14 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 5.38 g; WW: 11.42 Por; Ener z B.: 17.90 %; Ener z W.: 54.68 %; Ener. z T.: 33.41 %; Potas: 2187.37 mg; Sód: 2154.04 mg;	Wartość energetyczna: 2002.25 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 269.68 g; W tym cukry: 92.25 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 6.63 g; WW: 24.94 Por; Ener z B.: 16.59 %; Ener z W.: 53.88 %; Ener. z T.: 29.78 %; Potas: 3337.06 mg; Sód: 2658.29 mg;	Wartość energetyczna: 1934.85 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 274.78 g; W tym cukry: 98.21 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 6.02 g; WW: 25.58 Por; Ener z B.: 17.52 %; Ener z W.: 56.81 %; Ener. z T.: 25.09 %; Potas: 3494.01 mg; Sód: 2410.09 mg;	Wartość energetyczna: 1444.15 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 49.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 199.36 g; W tym cukry: 48.89 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 7.31 g; WW: 17.26 Por; Ener z B.: 20.67 %; Ener z W.: 55.22 %; Ener. z T.: 30.67 %; Potas: 2997.55 mg; Sód: 2926.01 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 150 ml ( <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> ) Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) 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 mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II SN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 50 g Sos własny () 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 50 g Sos własny () 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 50 g Mizeria 50 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Mizeria 75 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Mizeria 75 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Dżem 25 g 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g		
	Wartość energetyczna: 1175.90 kcal; Białko ogółem: 49.83 g; Tłuszcz: 35.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 175.11 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 3.15 g; WW: 15.43 Por; Ener z B.: 16.95 %; Ener z W.: 59.57 %; Ener. z T.: 27.43 %; Potas: 2385.41 mg; Sód: 1256.33 mg;	Wartość energetyczna: 1135.87 kcal; Białko ogółem: 60.67 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 139.76 g; W tym cukry: 40.40 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 4.24 g; WW: 11.74 Por; Ener z B.: 21.36 %; Ener z W.: 49.22 %; Ener. z T.: 35.85 %; Potas: 2635.46 mg; Sód: 1688.78 mg;	Wartość energetyczna: 1701.89 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 238.95 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 5.62 g; WW: 21.47 Por; Ener z B.: 20.67 %; Ener z W.: 56.16 %; Ener. z T.: 26.64 %; Potas: 3171.56 mg; Sód: 2241.14 mg;	Wartość energetyczna: 1732.15 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 244.96 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 5.89 g; WW: 21.73 Por; Ener z B.: 20.42 %; Ener z W.: 56.57 %; Ener. z T.: 26.84 %; Potas: 3366.41 mg; Sód: 2348.61 mg;	Wartość energetyczna: 1681.72 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 214.58 g; W tym cukry: 44.97 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 6.93 g; WW: 18.19 Por; Ener z B.: 23.71 %; Ener z W.: 51.04 %; Ener. z T.: 32.36 %; Potas: 3711.52 mg; Sód: 2762.19 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-22, poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 60 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 50 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałatka wiosenna - diety 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Sałatka wiosenna - diety 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	
	PD					
	Kolacja	<p>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>) Paszтет rybny z warzywami (łosoś) () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>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>) Paszтет rybny z warzywami (łosoś) () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>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>) Paszтет rybny z warzywami (łosoś) () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>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>) Paszтет rybny z warzywami (łosoś) () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g</p>	
PN	<p>Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 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>) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g</p>		

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE*

2026-06-22 poniedziałek

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
Wartość energetyczna: 1362.99 kcal; Białko ogółem: 51.58 g; Tłuszcz: 44.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 197.69 g; W tym cukry: 69.07 g; Błonnik pok.: 14.68 g; Sól: 2.73 g; WW: 18.44 Por; Ener z B.: 15.14 %; Ener z W.: 58.02 %; Ener. z T.: 29.36 %; Potas: 2057.84 mg; Sód: 1091.81 mg;	Wartość energetyczna: 1132.75 kcal; Białko ogółem: 42.03 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 150.77 g; W tym cukry: 38.58 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 3.86 g; WW: 12.58 Por; Ener z B.: 14.84 %; Ener z W.: 53.24 %; Ener. z T.: 38.72 %; Potas: 2488.58 mg; Sód: 1547.43 mg;	Wartość energetyczna: 1858.86 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 274.50 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 5.13 g; WW: 25.21 Por; Ener z B.: 16.30 %; Ener z W.: 59.07 %; Ener. z T.: 27.68 %; Potas: 2601.31 mg; Sód: 2055.10 mg;	Wartość energetyczna: 1876.82 kcal; Białko ogółem: 75.15 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 276.24 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 5.23 g; WW: 25.81 Por; Ener z B.: 16.02 %; Ener z W.: 58.87 %; Ener. z T.: 27.68 %; Potas: 2430.17 mg; Sód: 2091.47 mg;	Wartość energetyczna: 1794.64 kcal; Białko ogółem: 69.14 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 261.69 g; W tym cukry: 47.90 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 6.88 g; WW: 22.20 Por; Ener z B.: 15.41 %; Ener z W.: 58.33 %; Ener. z T.: 33.13 %; Potas: 3681.26 mg; Sód: 2753.26 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo pomidorowy 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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> ) Serek homo pomidorowy 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> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>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> ) Serek homo pomidorowy 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> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>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> ) Serek homo pomidorowy 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo pomidorowy 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> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g	Jabłko 150 g		Banan 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Solferino () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 40 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z marchewką* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 40 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z marchewką* 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dynia duszona z marchewką* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dynia duszona z marchewką* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z marchewką* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej 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> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pasta z brokula* 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> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Rzodkiewka 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Rzodkiewka 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> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z brokula* 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Rzodkiewka 80 g Sałata lodowa 20 g
PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1362.65 kcal; Białko ogółem: 62.64 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 184.27 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 18.24 g; Sól: 2.84 g; WW: 16.61 Por; Ener z B.: 18.39 %; Ener z W.: 54.09 %; Ener. z T.: 30.06 %; Potas: 2821.72 mg; Sód: 1135.91 mg;	Wartość energetyczna: 1066.80 kcal; Białko ogółem: 60.48 g; Tłuszcz: 40.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 129.44 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 4.38 g; WW: 10.91 Por; Ener z B.: 22.68 %; Ener z W.: 48.53 %; Ener. z T.: 34.34 %; Potas: 2363.71 mg; Sód: 1752.21 mg;	Wartość energetyczna: 1798.42 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 251.28 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 3.55 g; WW: 22.75 Por; Ener z B.: 21.65 %; Ener z W.: 55.89 %; Ener. z T.: 25.42 %; Potas: 3273.81 mg; Sód: 1428.96 mg;	Wartość energetyczna: 1853.57 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 251.86 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 4.31 g; WW: 22.89 Por; Ener z B.: 21.30 %; Ener z W.: 54.35 %; Ener. z T.: 27.13 %; Potas: 3473.33 mg; Sód: 1726.34 mg;	Wartość energetyczna: 1624.25 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 219.37 g; W tym cukry: 40.73 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 5.92 g; WW: 18.78 Por; Ener z B.: 24.07 %; Ener z W.: 54.02 %; Ener. z T.: 28.05 %; Potas: 3167.92 mg; Sód: 2369.76 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-24 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka wiosenna - diety 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka wiosenna () 100 g	Makaron na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Salatka wiosenna () 150 g	Makaron na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka wiosenna - diety 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka wiosenna () 150 g
	II ŚN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Jabłko 150 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Jabłko 150 g	
	Obiad	Grysikowa () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 50 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 50 g Sos jarzynowy () 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Grysikowa () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g 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 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 1239.88 kcal; Białko ogółem: 51.06 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 150.08 g; W tym cukry: 43.20 g; Błonnik pok.: 8.58 g; Sól: 3.64 g; WW: 14.16 Por; Ener z B.: 16.47 %; Ener z W.: 48.42 %; Ener. z T.: 37.11 %; Potas: 1666.68 mg; Sód: 1463.85 mg;	Wartość energetyczna: 1258.68 kcal; Białko ogółem: 54.87 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 152.03 g; W tym cukry: 37.25 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 4.36 g; WW: 13.31 Por; Ener z B.: 17.44 %; Ener z W.: 48.31 %; Ener. z T.: 39.10 %; Potas: 2540.02 mg; Sód: 1747.68 mg;	Wartość energetyczna: 1892.92 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 269.02 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 5.80 g; WW: 24.81 Por; Ener z B.: 18.33 %; Ener z W.: 56.85 %; Ener. z T.: 27.98 %; Potas: 3351.88 mg; Sód: 2331.34 mg;	Wartość energetyczna: 1905.73 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 247.08 g; W tym cukry: 50.68 g; Błonnik pok.: 13.97 g; Sól: 6.19 g; WW: 23.33 Por; Ener z B.: 16.60 %; Ener z W.: 51.86 %; Ener. z T.: 33.72 %; Potas: 2521.71 mg; Sód: 2486.21 mg;	Wartość energetyczna: 1716.30 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 221.55 g; W tym cukry: 43.29 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 7.02 g; WW: 19.59 Por; Ener z B.: 18.05 %; Ener z W.: 51.64 %; Ener. z T.: 35.81 %; Potas: 3127.69 mg; Sód: 2816.68 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, 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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <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 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Arbuz 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Arbuz 100 g	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Arbuz 100 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej (bez glutenu) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Rzodkiewka 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 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Rzodkiewka 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> ) Twaróg półtłusty 50 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
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <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> )	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE*

2026-06-15 poniedziałek

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
Wartość energetyczna: 2782.02 kcal; Białko ogółem: 119.34 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 420.58 g; W tym cukry: 114.73 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 5.57 g; WW: 39.53 Por; Ener z B.: 17.16 %; Ener z W.: 60.47 %; Ener. z T.: 24.77 %; Potas: 3565.49 mg; Sód: 2225.12 mg;	Wartość energetyczna: 2327.37 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 387.98 g; W tym cukry: 90.30 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 5.25 g; WW: 36.64 Por; Ener z B.: 15.41 %; Ener z W.: 66.68 %; Ener. z T.: 20.55 %; Potas: 3443.59 mg; Sód: 2093.66 mg;	Wartość energetyczna: 2061.47 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 315.40 g; W tym cukry: 51.59 g; Błonnik pok.: 46.57 g; Sól: 7.33 g; WW: 26.93 Por; Ener z B.: 17.86 %; Ener z W.: 61.20 %; Ener. z T.: 27.21 %; Potas: 3858.90 mg; Sód: 2927.72 mg;	Wartość energetyczna: 2204.45 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 357.62 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 4.84 g; WW: 32.55 Por; Ener z B.: 16.12 %; Ener z W.: 64.89 %; Ener. z T.: 23.93 %; Potas: 3643.47 mg; Sód: 1928.58 mg;	Wartość energetyczna: 1877.23 kcal; Białko ogółem: 61.57 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 310.69 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 2.86 g; WW: 28.55 Por; Ener z B.: 13.12 %; Ener z W.: 66.20 %; Ener. z T.: 23.63 %; Potas: 2673.31 mg; Sód: 1137.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		
	Obiad	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziolowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 75 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziolowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziolowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 75 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 160 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziolowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 75 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos ziolowy (bez glutenu) () 80 ml ( <u>SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 75 g ( <u>MLE.</u> ) 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.</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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 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> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata lodowa 20 g	
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2348.47 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 369.57 g; W tym cukry: 75.90 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 8.09 g; WW: 34.18 Por; Ener z B.: 418.21 %; Ener z W.: 1098.93 %; Ener. z T.: 584.61 %; Potas: 3618.86 mg; Sód: 3245.15 mg;	Wartość energetyczna: 2345.53 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 364.73 g; W tym cukry: 74.13 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 8.07 g; WW: 33.82 Por; Ener z B.: 427.15 %; Ener z W.: 1063.76 %; Ener. z T.: 604.30 %; Potas: 3693.11 mg; Sód: 3235.04 mg;	Wartość energetyczna: 2175.13 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; W tym cukry: 41.17 g; Błonnik pok.: 48.75 g; Sól: 7.82 g; WW: 29.22 Por; Ener z B.: 462.14 %; Ener z W.: 1077.23 %; Ener. z T.: 621.83 %; Potas: 3934.62 mg; Sód: 3134.87 mg;	Wartość energetyczna: 2398.01 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 363.48 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sól: 7.49 g; WW: 32.11 Por; Ener z B.: 391.86 %; Ener z W.: 1143.88 %; Ener. z T.: 577.71 %; Potas: 4026.49 mg; Sód: 2998.76 mg;	Wartość energetyczna: 2171.32 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 315.99 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 5.20 g; WW: 28.65 Por; Ener z B.: 405.11 %; Ener z W.: 1034.57 %; Ener. z T.: 584.25 %; Potas: 3927.48 mg; Sód: 2076.88 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-17 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <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> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Banan 150 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Banan 150 g		Jabłko 150 g	Banan 150 g		
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> ) Dyńa duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> ) Dyńa duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> ) Dyńa duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy () bez glutenu 80 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> ) Dyńa duszona z marchewką * (bez glutenu) 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml		
	PD						
	Kolacja	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 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 z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2340.33 kcal; Białko ogółem: 126.01 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; W tym cukry: 101.18 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 8.02 g; WW: 32.38 Por; Ener z B.: 480.74 %; Ener z W.: 1254.93 %; Ener. z T.: 580.13 %; Potas: 4690.30 mg; Sód: 3200.30 mg;	Wartość energetyczna: 2322.53 kcal; Białko ogółem: 122.66 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 349.93 g; W tym cukry: 100.18 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 8.33 g; WW: 32.74 Por; Ener z B.: 485.19 %; Ener z W.: 1201.28 %; Ener. z T.: 595.10 %; Potas: 4533.80 mg; Sód: 3326.80 mg;	Wartość energetyczna: 2054.53 kcal; Białko ogółem: 119.37 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 300.01 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 9.57 g; WW: 26.00 Por; Ener z B.: 582.22 %; Ener z W.: 1098.04 %; Ener. z T.: 656.54 %; Potas: 4328.13 mg; Sód: 3818.12 mg;	Wartość energetyczna: 2193.34 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 325.45 g; W tym cukry: 89.82 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 8.18 g; WW: 29.29 Por; Ener z B.: 502.26 %; Ener z W.: 1188.85 %; Ener. z T.: 585.07 %; Potas: 4586.80 mg; Sód: 3262.22 mg;	Wartość energetyczna: 2008.86 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; W tym cukry: 80.40 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 6.12 g; WW: 27.01 Por; Ener z B.: 531.81 %; Ener z W.: 1077.80 %; Ener. z T.: 720.03 %; Potas: 3953.10 mg; Sód: 2441.31 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pasztet z ciecierzycy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 25 g ( <b>SOJ</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 25 g ( <b>SOJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pasztet z ciecierzycy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pasztet z ciecierzycy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Rzodkiewka 80 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 75 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron bg z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2489.46 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 408.08 g; W tym cukry: 77.11 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 5.86 g; WW: 37.17 Por; Ener z B.: 253.44 %; Ener z W.: 819.37 %; Ener. z T.: 364.77 %; Potas: 3563.08 mg; Sód: 2341.25 mg;	Wartość energetyczna: 2298.99 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 390.58 g; W tym cukry: 75.26 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 6.84 g; WW: 36.32 Por; Ener z B.: 326.98 %; Ener z W.: 793.12 %; Ener. z T.: 308.74 %; Potas: 3486.58 mg; Sód: 2729.16 mg;	Wartość energetyczna: 2071.56 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 317.52 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 51.48 g; Sól: 8.67 g; WW: 26.64 Por; Ener z B.: 470.26 %; Ener z W.: 963.85 %; Ener. z T.: 558.97 %; Potas: 3814.88 mg; Sód: 3470.34 mg;	Wartość energetyczna: 2450.68 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 397.47 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sól: 5.63 g; WW: 35.44 Por; Ener z B.: 287.78 %; Ener z W.: 803.12 %; Ener. z T.: 381.84 %; Potas: 3810.68 mg; Sód: 2250.55 mg;	Wartość energetyczna: 2083.91 kcal; Białko ogółem: 68.72 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 361.20 g; W tym cukry: 86.35 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 4.00 g; WW: 32.83 Por; Ener z B.: 334.98 %; Ener z W.: 878.22 %; Ener. z T.: 333.40 %; Potas: 3249.68 mg; Sód: 1600.78 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) 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> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) 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> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>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> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) 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> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Arbuz 100 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Arbuz 100 g	Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt	Arbuz 100 g		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</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	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>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	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</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* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</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	Kalafiorowa z ryżem () 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Biszkoty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2397.78 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 359.29 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 6.41 g; WW: 33.89 Por; Ener z B.: 19.96 %; Ener z W.: 59.94 %; Ener. z T.: 22.50 %; Potas: 4095.28 mg; Sód: 2560.12 mg;	Wartość energetyczna: 2432.60 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 374.77 g; W tym cukry: 107.41 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 6.47 g; WW: 35.07 Por; Ener z B.: 19.56 %; Ener z W.: 61.62 %; Ener. z T.: 21.39 %; Potas: 3987.66 mg; Sód: 2585.67 mg;	Wartość energetyczna: 1942.18 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 53.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 291.24 g; W tym cukry: 43.75 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 6.74 g; WW: 25.36 Por; Ener z B.: 22.82 %; Ener z W.: 59.98 %; Ener. z T.: 24.58 %; Potas: 4087.58 mg; Sód: 2691.27 mg;	Wartość energetyczna: 2244.65 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 344.52 g; W tym cukry: 105.83 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 6.19 g; WW: 31.18 Por; Ener z B.: 20.58 %; Ener z W.: 61.39 %; Ener. z T.: 23.47 %; Potas: 4343.09 mg; Sód: 2467.46 mg;	Wartość energetyczna: 2161.75 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 315.27 g; W tym cukry: 94.99 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 3.65 g; WW: 29.21 Por; Ener z B.: 18.35 %; Ener z W.: 58.34 %; Ener. z T.: 25.69 %; Potas: 3679.76 mg; Sód: 1454.50 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwostrawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <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> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <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> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banana 150 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Banana 150 g		Jabłko 150 g	Banana 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 75 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) kasza pęczak/sypko 160 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 160 g Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Surówka wykwinna z olejem b/c 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 JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna () 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g	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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna () 100 g	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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Ser żółty 50 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salatka wiosenna () 100 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2555.60 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 375.84 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 8.06 g; WW: 34.90 Por; Ener z B.: 15.35 %; Ener z W.: 58.83 %; Ener. z T.: 25.32 %; Potas: 3923.63 mg; Sód: 3229.89 mg;	Wartość energetyczna: 2493.60 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 380.93 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 7.64 g; WW: 35.64 Por; Ener z B.: 16.00 %; Ener z W.: 61.11 %; Ener. z T.: 21.48 %; Potas: 4024.79 mg; Sód: 3057.34 mg;	Wartość energetyczna: 1917.21 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 313.57 g; W tym cukry: 51.69 g; Błonnik pok.: 47.08 g; Sól: 8.85 g; WW: 26.73 Por; Ener z B.: 17.97 %; Ener z W.: 65.42 %; Ener. z T.: 24.98 %; Potas: 3570.75 mg; Sód: 3540.67 mg;	Wartość energetyczna: 2271.74 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 352.48 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 46.05 g; Sól: 10.16 g; WW: 30.74 Por; Ener z B.: 16.59 %; Ener z W.: 62.06 %; Ener. z T.: 28.35 %; Potas: 4222.09 mg; Sód: 4067.61 mg;	Wartość energetyczna: 2339.31 kcal; Białko ogółem: 74.03 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 364.70 g; W tym cukry: 109.81 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 4.34 g; WW: 34.05 Por; Ener z B.: 12.66 %; Ener z W.: 62.36 %; Ener. z T.: 27.71 %; Potas: 3673.18 mg; Sód: 1739.48 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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	
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, 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 Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</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 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> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</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 Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</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> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	
	II SN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Mizeria 75 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Mizeria 75 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Mizeria 75 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane () 160 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD						
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	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> ) 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 Dżem 25 g 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g		
PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2130.19 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 7.10 g; WW: 30.01 Por; Ener z B.: 19.02 %; Ener z W.: 61.79 %; Ener. z T.: 22.79 %; Potas: 4028.28 mg; Sód: 2833.76 mg;	Wartość energetyczna: 2160.45 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; W tym cukry: 90.21 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 7.37 g; WW: 30.27 Por; Ener z B.: 18.85 %; Ener z W.: 62.04 %; Ener. z T.: 23.00 %; Potas: 4223.12 mg; Sód: 2941.23 mg;	Wartość energetyczna: 2048.34 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; W tym cukry: 48.10 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sól: 8.21 g; WW: 25.27 Por; Ener z B.: 21.22 %; Ener z W.: 57.57 %; Ener. z T.: 29.27 %; Potas: 4621.49 mg; Sód: 3273.51 mg;	Wartość energetyczna: 1985.16 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 311.30 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 6.55 g; WW: 27.24 Por; Ener z B.: 19.56 %; Ener z W.: 62.73 %; Ener. z T.: 24.56 %; Potas: 4276.09 mg; Sód: 2609.11 mg;	Wartość energetyczna: 2032.36 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 302.72 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 4.77 g; WW: 26.94 Por; Ener z B.: 16.87 %; Ener z W.: 59.58 %; Ener. z T.: 26.93 %; Potas: 3922.59 mg; Sód: 1894.74 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Ryż 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> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 150 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Salatka wiosenna - diety 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Salatka wiosenna - diety 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Salatka wiosenna - diety 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą (bez glutenu)* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Salatka wiosenna - diety 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 JĘCZ.</u> ) Bulka 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> ) Paszтет rybny z warzywami (łosos) () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет rybny z warzywami (łosos) () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, 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> ) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb bezglutenowy 90 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g	
PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE*

2026-06-22 poniedziałek

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
Wartość energetyczna: 2306.87 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 356.10 g; W tym cukry: 78.42 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 6.66 g; WW: 33.16 Por; Ener z B.: 16.03 %; Ener z W.: 61.75 %; Ener. z T.: 25.20 %; Potas: 2979.87 mg; Sód: 2666.94 mg;	Wartość energetyczna: 2300.33 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 354.03 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 6.65 g; WW: 33.17 Por; Ener z B.: 15.98 %; Ener z W.: 61.56 %; Ener. z T.: 25.23 %; Potas: 2922.73 mg; Sód: 2659.81 mg;	Wartość energetyczna: 2099.83 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 47.29 g; Sól: 7.93 g; WW: 27.98 Por; Ener z B.: 14.50 %; Ener z W.: 62.32 %; Ener. z T.: 30.74 %; Potas: 4489.55 mg; Sód: 3172.19 mg;	Wartość energetyczna: 2216.92 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 352.44 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 43.95 g; Sól: 7.35 g; WW: 30.99 Por; Ener z B.: 15.97 %; Ener z W.: 63.59 %; Ener. z T.: 26.35 %; Potas: 4608.47 mg; Sód: 2935.92 mg;	Wartość energetyczna: 1923.39 kcal; Białko ogółem: 58.37 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 308.92 g; W tym cukry: 70.65 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 5.69 g; WW: 27.97 Por; Ener z B.: 12.14 %; Ener z W.: 64.24 %; Ener. z T.: 29.41 %; Potas: 3452.19 mg; Sód: 2276.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo pomidorowy 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 Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo pomidorowy 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> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Maślanka 150 ml ( <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> ) Serek homo pomidorowy 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> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <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> ) Serek homo pomidorowy 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 Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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 homo pomidorowy 80 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo pomidorowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Banana 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Banana 150 g		Jabłko 150 g	Banana 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. S02.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dynia duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dynia duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. S02.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. S02.</u> ) Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dynia duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez glutenu)*() 300 ml ( <u>MLE. SEL. S02.</u> ) Makaron bezglutenowy 160 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dynia z wody 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.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Rzodkiewka 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> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z brokuła* 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Rzodkiewka 80 g Pasta z brokuła* 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Rzodkiewka 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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Rzodkiewka 80 g Salata lodowa 20 g
	PN	Przecier owocowy jablko-banana 120g 1 szt		Pieczyno chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jablko-banana 120g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2258.05 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 4.85 g; WW: 31.63 Por; Ener z B.: 19.85 %; Ener z W.: 60.96 %; Ener. z T.: 22.22 %; Potas: 3733.00 mg; Sód: 1953.24 mg;	Wartość energetyczna: 2318.45 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 345.73 g; W tym cukry: 88.27 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 5.62 g; WW: 31.87 Por; Ener z B.: 19.60 %; Ener z W.: 59.65 %; Ener. z T.: 23.65 %; Potas: 4001.92 mg; Sód: 2251.06 mg;	Wartość energetyczna: 2053.23 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 42.96 g; Sól: 7.30 g; WW: 27.48 Por; Ener z B.: 21.41 %; Ener z W.: 61.96 %; Ener. z T.: 23.92 %; Potas: 3715.92 mg; Sód: 2918.91 mg;	Wartość energetyczna: 2106.11 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; W tym cukry: 87.85 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 4.35 g; WW: 28.81 Por; Ener z B.: 20.40 %; Ener z W.: 61.93 %; Ener. z T.: 23.76 %; Potas: 4111.28 mg; Sód: 1746.00 mg;	Wartość energetyczna: 2021.39 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g; W tym cukry: 83.99 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 2.53 g; WW: 27.77 Por; Ener z B.: 18.43 %; Ener z W.: 60.49 %; Ener. z T.: 23.40 %; Potas: 3283.90 mg; Sód: 1014.20 mg;

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 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
2026-06-24 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</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> ) Ser żółty 25g ( <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> ) Salatka wiosenna () 150 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka wiosenna - diety 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Ser żółty 25g ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna () 150 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Ser żółty 25g ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna () 150 g	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> ) Ser żółty 25g ( <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> ) Salatka wiosenna () 150 g Jabłko 150 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Jabłko 150 g		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Zupa z soczewicy i ziemniakami () (bez glutenu) 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml ( <u>SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2359.41 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; W tym cukry: 60.75 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 7.19 g; WW: 33.83 Por; Ener z B.: 17.34 %; Ener z W.: 62.05 %; Ener. z T.: 24.26 %; Potas: 4454.36 mg; Sód: 2885.83 mg;	Wartość energetyczna: 2322.73 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; W tym cukry: 56.10 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 7.66 g; WW: 31.74 Por; Ener z B.: 15.83 %; Ener z W.: 57.81 %; Ener. z T.: 28.89 %; Potas: 3307.84 mg; Sód: 3074.85 mg;	Wartość energetyczna: 2243.79 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; W tym cukry: 46.28 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 8.50 g; WW: 28.78 Por; Ener z B.: 16.79 %; Ener z W.: 57.82 %; Ener. z T.: 31.45 %; Potas: 4688.00 mg; Sód: 3405.67 mg;	Wartość energetyczna: 2253.08 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 7.28 g; WW: 31.67 Por; Ener z B.: 17.63 %; Ener z W.: 61.65 %; Ener. z T.: 25.27 %; Potas: 4433.97 mg; Sód: 2918.78 mg;	Wartość energetyczna: 2297.70 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 326.02 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 4.35 g; WW: 29.87 Por; Ener z B.: 16.62 %; Ener z W.: 56.76 %; Ener. z T.: 29.13 %; Potas: 4248.00 mg; Sód: 1741.16 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 od dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Arbuz 100 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU OW.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Tofu 80 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)</p>
	II ŚN		Arbuz 100 g	Banan 150 g
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ryż z mussem truskawkowym 300 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ryż z mussem truskawkowym 300 g</p> <p>Napój owsiany 250 g (<u>GLU OW.</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 160 g</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 150 g</p> <p>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 JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Rzodkiewka 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z napojem owsianym b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>)</p> <p>Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)</p> <p>Rzodkiewka 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)</p>
PN	<p>Bulka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>	<p>Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt</p>	<p>Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE*

2026-06-15 poniedziałek

SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
Wartość energetyczna: 2376.40 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.18 g; WW: 33.07 Por; Ener z B.: 16.19 %; Ener z W.: 60.19 %; Ener. z T.: 27.10 %; Potas: 3336.15 mg; Sód: 2465.00 mg;	Wartość energetyczna: 2220.36 kcal; Białko ogółem: 55.65 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; W tym cukry: 87.45 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 6.05 g; WW: 32.25 Por; Ener z B.: 10.02 %; Ener z W.: 63.54 %; Ener. z T.: 29.86 %; Potas: 2243.28 mg; Sód: 2422.09 mg;	Wartość energetyczna: 2146.82 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 4.46 g; WW: 31.25 Por; Ener z B.: 17.85 %; Ener z W.: 62.06 %; Ener. z T.: 22.87 %; Potas: 3463.86 mg; Sód: 1792.15 mg;

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na napoju owsianym 300 ml ( <b>GLU PSZ, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z fasoli 100 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 75 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g ( <b>SOJ, SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет sojowy z pomidorami 80 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2705.11 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 85.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 414.58 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 6.52 g; WW: 37.61 Por; Ener z B.: 283.37 %; Ener z W.: 1002.99 %; Ener. z T.: 563.50 %; Potas: 4025.25 mg; Sód: 2610.14 mg;	Wartość energetyczna: 2459.36 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 411.72 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 58.94 g; Sól: 6.81 g; WW: 35.35 Por; Ener z B.: 273.93 %; Ener z W.: 1061.56 %; Ener. z T.: 475.74 %; Potas: 3708.05 mg; Sód: 2717.04 mg;	Wartość energetyczna: 2049.32 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 299.62 g; W tym cukry: 45.84 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sól: 6.98 g; WW: 28.22 Por; Ener z B.: 315.62 %; Ener z W.: 763.62 %; Ener. z T.: 516.15 %; Potas: 3188.11 mg; Sód: 2805.86 mg;

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-06-17 środa	Sniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju owsianym 300 ml ( <u>GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g		
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> ) Dyńia duszona z marchewką* 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ) Dyńia duszona z marchewką* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Dyńia duszona z marchewką* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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> ) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> , może zawierać: <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <u>SOJ</u> )
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2212.99 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 336.72 g; W tym cukry: 95.84 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 7.68 g; WW: 30.38 Por; Ener z B.: 406.59 %; Ener z W.: 1194.16 %; Ener. z T.: 580.60 %; Potas: 3662.22 mg; Sód: 3063.44 mg;	Wartość energetyczna: 2110.07 kcal; Białko ogółem: 73.66 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 8.51 g; Węglowodany ogółem: 372.01 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 41.12 g; Sól: 5.27 g; WW: 33.33 Por; Ener z B.: 318.37 %; Ener z W.: 1207.44 %; Ener. z T.: 475.42 %; Potas: 3817.39 mg; Sód: 2106.65 mg;	Wartość energetyczna: 2099.82 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 316.25 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 7.66 g; WW: 29.65 Por; Ener z B.: 372.38 %; Ener z W.: 845.05 %; Ener. z T.: 483.82 %; Potas: 3715.25 mg; Sód: 3067.32 mg;

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 300 ml ( <b>GLU OW</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 100 g ( <b>SEL</b> ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinka i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z warzywami* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z warzywami * 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Napój owsiany 250 g ( <b>GLU OW</b> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2387.54 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 406.07 g; W tym cukry: 79.23 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sól: 4.97 g; WW: 36.25 Por; Ener z B.: 242.41 %; Ener z W.: 792.47 %; Ener. z T.: 351.80 %; Potas: 3599.51 mg; Sód: 1990.05 mg;	Wartość energetyczna: 2148.38 kcal; Białko ogółem: 51.75 g; Tłuszcz: 36.69 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 415.71 g; W tym cukry: 98.96 g; Błonnik pok.: 43.85 g; Sól: 3.79 g; WW: 37.41 Por; Ener z B.: 194.29 %; Ener z W.: 837.02 %; Ener. z T.: 236.94 %; Potas: 2676.90 mg; Sód: 1512.25 mg;	Wartość energetyczna: 2234.45 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 351.61 g; W tym cukry: 62.90 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 9.02 g; WW: 32.63 Por; Ener z B.: 363.38 %; Ener z W.: 832.43 %; Ener. z T.: 547.20 %; Potas: 4143.17 mg; Sód: 3597.57 mg;	

	SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna	
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Zacierka 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 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> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Arbuz 100 g Salata zielona 20 g	Zacierka 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 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 warzywna () 50 g ( <u>SEL,</u> ) Hummus z ciecierzycy 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 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,</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		Arbuz 100 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</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	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</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	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>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 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 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> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <u>SOJ,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Salata 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )
	PN	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )
	Wartość energetyczna: 2279.75 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 6.32 g; WW: 31.62 Por; Ener z B.: 20.22 %; Ener z W.: 59.92 %; Ener. z T.: 23.60 %; Potas: 4064.09 mg; Sód: 2519.46 mg;	Wartość energetyczna: 2243.18 kcal; Białko ogółem: 63.96 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 9.84 g; Węglowodany ogółem: 376.49 g; W tym cukry: 86.34 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 5.19 g; WW: 34.37 Por; Ener z B.: 11.40 %; Ener z W.: 67.14 %; Ener. z T.: 26.64 %; Potas: 3128.58 mg; Sód: 2137.90 mg;	Wartość energetyczna: 2122.00 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 311.49 g; W tym cukry: 75.06 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sól: 7.00 g; WW: 29.41 Por; Ener z B.: 21.56 %; Ener z W.: 58.72 %; Ener. z T.: 21.83 %; Potas: 3177.99 mg; Sód: 2807.05 mg;	

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-06-20 sobota	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>)                      Miód (25g) 1 szt                      Hummus zielony z ciecierzycy 80 g                      Pomidor 80 g                      Banan 150 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW,</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 brokuła * 50 g                      Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>)                      Pomidor 80 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>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>)                      Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>)                      Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>)</p>
	II ŚN		Banan 150 g	
	Obiad	<p>Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>)                      kasza pęczak/sypko 160 g (<u>GLU JECZ,</u>)                      Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                      Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g                      Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>)                      kasza pęczak/sypko 160 g (<u>GLU JECZ,</u>)                      Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                      Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g                      Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>)                      Ryż na sypko 160 g                      Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)                      Dynia z wody 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 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>)                      Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>)                      Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>)                      Sałatka wiosenna () 100 g</p>	<p>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 fasoli 100 g                      Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>)                      Sałatka wiosenna () 100 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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>)                      Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>)</p>
	PN	<p>Dżem 25 g 1 szt                      Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p>	<p>Dżem 25 g 1 szt                      Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p>	<p>Dżem 25 g 1 szt                      Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2610.83 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 406.82 g; W tym cukry: 124.92 g; Błonnik pok.: 46.76 g; Sól: 6.96 g; WW: 36.17 Por; Ener z B.: 11.90 %; Ener z W.: 62.33 %; Ener. z T.: 26.71 %; Potas: 4027.54 mg; Sód: 2782.85 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2531.30 kcal; Białko ogółem: 70.02 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.07 g; Węglowodany ogółem: 421.55 g; W tym cukry: 93.70 g; Błonnik pok.: 56.08 g; Sól: 8.00 g; WW: 36.81 Por; Ener z B.: 11.06 %; Ener z W.: 66.61 %; Ener. z T.: 27.63 %; Potas: 4464.33 mg; Sód: 3192.29 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2229.30 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 331.65 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 6.75 g; WW: 31.26 Por; Ener z B.: 17.19 %; Ener z W.: 59.51 %; Ener. z T.: 20.47 %; Potas: 3151.04 mg; Sód: 2706.39 mg;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na napoju owsianym 300 ml ( <u>GLU PSZ. GLU OW.</u> ) 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 Tofu 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 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 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 75 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie () 300 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Kotlet z ciecioriki i pieczarek 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos własny () 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 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 Cwikła z jabłkiem b/c() 80 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g	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 100 g Cwikła z jabłkiem b/c() 80 g Salata zielona 20 g	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 osl.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt
	PN	Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2616.49 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 401.37 g; W tym cukry: 94.75 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 4.79 g; WW: 35.93 Por; Ener z B.: 14.89 %; Ener z W.: 61.36 %; Ener. z T.: 28.39 %; Potas: 3933.76 mg; Sód: 1905.52 mg;	Wartość energetyczna: 2211.68 kcal; Białko ogółem: 66.36 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 9.22 g; Węglowodany ogółem: 376.38 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 51.13 g; Sól: 5.55 g; WW: 32.63 Por; Ener z B.: 12.00 %; Ener z W.: 68.07 %; Ener. z T.: 26.10 %; Potas: 3993.73 mg; Sód: 2206.67 mg;	Wartość energetyczna: 1939.77 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 300.05 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 7.48 g; WW: 27.63 Por; Ener z B.: 18.07 %; Ener z W.: 61.87 %; Ener. z T.: 23.35 %; Potas: 3368.25 mg; Sód: 2990.28 mg;

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna	
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JE CZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Twarożek 80 g (<b>MLE.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Rzodkiew biała 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Jabłko 150 g</p>	<p>Platki jęczmienne na napoju owsianym 300 ml (<b>GLU OW, GLU JE CZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g                      Pasta z fasoli 80 g                      Tofu 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Rzodkiew biała 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JE CZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 90 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)                      Miód (25g) 1 szt</p>	
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 160 g                      Marchew gotowana z olejem () 75 g                      Sałatka wiosenna - diety 75 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>)                      Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 160 g                      Marchew gotowana z olejem () 75 g                      Sałatka wiosenna - diety 75 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>)                      Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Sos ziołowy () 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 160 g                      Marchew gotowana 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 (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>)                      Ser żółty 25 g (<b>MLE.</b>)                      Sałatka z pomidorów i koperku 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z napojem owsianym b/c 250 ml (<b>GLU ŻYT, GLU OW, GLU JE CZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g                      Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (<b>SOJ, GOR.</b>)                      Hummus 50 g (<b>SEZ.</b>)                      Sałatka z pomidorów i koperku 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 90 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<b>SOJ.</b>)</p>	
PN	<p>Wafle ryżowe 30 g                      Dżem 25 g 1 szt</p>				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-15 do dnia 2026-06-24 KUCHNIA SIEDLCE

2026-06-22 poniedziałek

SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
Wartość energetyczna: 2319.33 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 355.15 g; W tym cukry: 83.33 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 6.59 g; WW: 31.71 Por; Ener z B.: 17.05 %; Ener z W.: 61.25 %; Ener. z T.: 26.19 %; Potas: 4450.57 mg; Sód: 2630.12 mg;	Wartość energetyczna: 2438.10 kcal; Białko ogółem: 66.60 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 381.51 g; W tym cukry: 76.73 g; Błonnik pok.: 48.56 g; Sól: 7.91 g; WW: 33.62 Por; Ener z B.: 10.93 %; Ener z W.: 62.59 %; Ener. z T.: 31.04 %; Potas: 4036.25 mg; Sód: 3160.71 mg;	Wartość energetyczna: 2008.47 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 7.56 g; WW: 30.29 Por; Ener z B.: 15.81 %; Ener z W.: 64.69 %; Ener. z T.: 22.96 %; Potas: 3141.00 mg; Sód: 3035.50 mg;

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo pomidorowy 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Tofu 80 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo pomidorowy 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> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE, SEL, S02</u> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dyńia duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, S02</u> ) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dyńia duszona z marchewką * 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 160 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńia duszona z marchewką* 150 g ( <u>GLU PSZ</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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Rzodkiewka 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z fasoli 100 g Rzodkiewka 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> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )
	PN	Przecier owocowy jablko-banan 120g 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2183.85 kcal; Białko ogółem: 72.50 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 367.47 g; W tym cukry: 114.47 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 4.44 g; WW: 33.48 Por; Ener z B.: 13.28 %; Ener z W.: 67.31 %; Ener. z T.: 24.10 %; Potas: 3146.58 mg; Sód: 1787.89 mg;	Wartość energetyczna: 2115.43 kcal; Białko ogółem: 64.09 g; Tłuszcz: 44.18 g; Kw. tł. nasy.: 8.26 g; Węglowodany ogółem: 396.44 g; W tym cukry: 96.18 g; Błonnik pok.: 46.42 g; Sól: 4.97 g; WW: 35.08 Por; Ener z B.: 12.12 %; Ener z W.: 74.96 %; Ener. z T.: 18.80 %; Potas: 3790.09 mg; Sód: 1992.48 mg;	Wartość energetyczna: 2192.49 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 322.37 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 4.08 g; WW: 30.51 Por; Ener z B.: 20.51 %; Ener z W.: 58.81 %; Ener. z T.: 22.46 %; Potas: 3587.71 mg; Sód: 1638.82 mg;

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna	
2026-06-24 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salatka wiosenna () 150 g Jabłko 150 g	Makaron na napoju owsianym 300 ml ( <b>GLU PSZ, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salatka wiosenna () 150 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )	
	II ŚN		Jabłko 150 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlety gryczane z ciecierz. () 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu i buraka 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt	
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2673.22 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 406.60 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 6.08 g; WW: 36.74 Por; Ener z B.: 14.58 %; Ener z W.: 60.84 %; Ener. z T.: 28.96 %; Potas: 3541.80 mg; Sód: 2437.66 mg;	Wartość energetyczna: 2549.87 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 420.44 g; W tym cukry: 94.44 g; Błonnik pok.: 41.28 g; Sól: 5.10 g; WW: 38.13 Por; Ener z B.: 12.21 %; Ener z W.: 65.96 %; Ener. z T.: 26.35 %; Potas: 3260.08 mg; Sód: 2042.99 mg;	Wartość energetyczna: 1964.31 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 299.05 g; W tym cukry: 64.45 g; Błonnik pok.: 12.87 g; Sól: 6.93 g; WW: 28.67 Por; Ener z B.: 15.89 %; Ener z W.: 60.90 %; Ener. z T.: 25.44 %; Potas: 2786.83 mg; Sód: 2786.89 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,*