

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 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 jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	
II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Mizeria 75 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 75 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 75 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	
PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
026-07-05 niedziela	Wartość energetyczna: 2076.33 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 306.86 g; W tym cukry: 85.84 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 7.31 g; WW: 27.56 Por; Ener z B.: 19.24 %; Ener z W.: 59.12 %; Ener. z T.: 26.32 %; Potas: 3745.65 mg; Sód: 2907.60 mg;	Wartość energetyczna: 2416.33 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 354.92 g; W tym cukry: 110.84 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 7.71 g; WW: 32.38 Por; Ener z B.: 18.33 %; Ener z W.: 58.75 %; Ener. z T.: 27.36 %; Potas: 4029.59 mg; Sód: 3064.96 mg;	Wartość energetyczna: 2449.28 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 373.25 g; W tym cukry: 108.57 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.87 g; WW: 34.63 Por; Ener z B.: 16.29 %; Ener z W.: 60.96 %; Ener. z T.: 25.60 %; Potas: 3648.77 mg; Sód: 3135.01 mg;	Wartość energetyczna: 1993.57 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 292.90 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 43.28 g; Sól: 8.77 g; WW: 24.86 Por; Ener z B.: 21.64 %; Ener z W.: 58.77 %; Ener. z T.: 27.61 %; Potas: 3999.06 mg; Sód: 3490.05 mg;	Wartość energetyczna: 1816.97 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 261.99 g; W tym cukry: 45.69 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 7.70 g; WW: 22.23 Por; Ener z B.: 22.13 %; Ener z W.: 57.68 %; Ener. z T.: 27.55 %; Potas: 3822.13 mg; Sód: 3060.89 mg;
2026-07-06 poniedziałek	Sniadanie Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 100 g	Sniadanie Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sniadanie Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka mieszana pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sniadanie Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sniadanie Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
II ŚN		Arbuz 100 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 160 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	
Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ćwikła z jabłkiem () 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-07-06 poniedziałek	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	Wartość energetyczna: 2308.30 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 361.68 g; W tym cukry: 95.79 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 7.40 g; WW: 33.28 Por; Ener z B.: 342.52 %; Ener z W.: 976.84 %; Ener z T.: 474.81 %; Potas: 3042.96 mg; Sód: 2954.86 mg;	Wartość energetyczna: 2542.37 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 394.00 g; W tym cukry: 120.42 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.79 g; WW: 36.94 Por; Ener z B.: 369.25 %; Ener z W.: 1117.81 %; Ener z T.: 548.75 %; Potas: 3090.43 mg; Sód: 3114.22 mg;	Wartość energetyczna: 2639.72 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 452.65 g; W tym cukry: 104.47 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 8.44 g; WW: 41.85 Por; Ener z B.: 400.12 %; Ener z W.: 1239.69 %; Ener z T.: 557.62 %; Potas: 4732.09 mg; Sód: 3372.00 mg;	Wartość energetyczna: 2338.66 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 347.94 g; W tym cukry: 50.82 g; Błonnik pok.: 54.38 g; Sól: 9.01 g; WW: 29.42 Por; Ener z B.: 497.90 %; Ener z W.: 1106.58 %; Ener z T.: 651.66 %; Potas: 4036.45 mg; Sód: 3604.38 mg;	Wartość energetyczna: 2164.21 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 317.42 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 49.99 g; Sól: 7.94 g; WW: 26.82 Por; Ener z B.: 442.97 %; Ener z W.: 1021.79 %; Ener z T.: 608.03 %; Potas: 3877.61 mg; Sód: 3175.76 mg;
	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
2026-07-07 wtorek	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 160 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-07-07 wtorek	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2310.94 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; W tym cukry: 102.94 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 6.44 g; WW: 29.84 Por; Ener z B.: 349.94 %; Ener z W.: 1055.93 %; Ener z T.: 553.33 %; Potas: 3976.35 mg; Sód: 2573.79 mg;	Wartość energetyczna: 2453.94 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 355.32 g; W tym cukry: 102.94 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 6.59 g; WW: 31.59 Por; Ener z B.: 356.79 %; Ener z W.: 1104.88 %; Ener z T.: 576.81 %; Potas: 3976.35 mg; Sód: 2633.79 mg;	Wartość energetyczna: 2302.67 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 354.67 g; W tym cukry: 101.66 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 5.56 g; WW: 32.79 Por; Ener z B.: 374.94 %; Ener z W.: 1068.02 %; Ener z T.: 480.33 %; Potas: 3957.09 mg; Sód: 2228.17 mg;	Wartość energetyczna: 2122.45 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 324.11 g; W tym cukry: 53.88 g; Błonnik pok.: 49.89 g; Sól: 10.14 g; WW: 27.40 Por; Ener z B.: 490.24 %; Ener z W.: 1079.08 %; Ener z T.: 599.86 %; Potas: 4136.13 mg; Sód: 4059.75 mg;	Wartość energetyczna: 1959.55 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 291.11 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 47.34 g; Sól: 7.71 g; WW: 24.35 Por; Ener z B.: 467.04 %; Ener z W.: 969.83 %; Ener z T.: 572.48 %; Potas: 4136.13 mg; Sód: 3087.75 mg;
2026-07-08 środa	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
II ŚN	Banan 150 g			Jabłko 150 g	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędz.drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-07-08 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	Wartość energetyczna: 2237.88 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 316.29 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.08 g; WW: 28.83 Por; Ener z B.: 17.45 %; Ener z W.: 56.53 %; Ener. z T.: 25.43 %; Potas: 3822.01 mg; Sód: 2833.37 mg;	Wartość energetyczna: 2499.60 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.22 g; WW: 31.17 Por; Ener z B.: 17.38 %; Ener z W.: 54.41 %; Ener. z T.: 27.63 %; Potas: 4206.85 mg; Sód: 2887.55 mg;	Wartość energetyczna: 2416.29 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 338.50 g; W tym cukry: 82.68 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 7.35 g; WW: 31.55 Por; Ener z B.: 18.29 %; Ener z W.: 56.04 %; Ener. z T.: 23.89 %; Potas: 4225.96 mg; Sód: 2942.33 mg;	Wartość energetyczna: 2117.89 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 301.54 g; W tym cukry: 43.88 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 9.62 g; WW: 26.20 Por; Ener z B.: 18.92 %; Ener z W.: 56.95 %; Ener. z T.: 32.41 %; Potas: 3816.90 mg; Sód: 3847.04 mg;	Wartość energetyczna: 1851.92 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 270.33 g; W tym cukry: 42.78 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 8.66 g; WW: 23.53 Por; Ener z B.: 19.81 %; Ener z W.: 58.39 %; Ener. z T.: 28.93 %; Potas: 3555.13 mg; Sód: 3460.08 mg;
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałatka wiosenna 200 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałatka wiosenna 200 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałatka wiosenna 200 g
		II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-07-09 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</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	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</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	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Serek homo 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gulaszowa z mięsem drobiowym- dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Banana 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Banana 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Banana 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gulaszowa z mięsem drobiowym- dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)		
	PN		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt. Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
			Wartość energetyczna: 2310.12 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 382.35 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 6.52 g; WW: 34.42 Por; Ener z B.: 321.37 %; Ener z W.: 1132.93 %; Ener. z T.: 504.27 %; Potas: 4940.42 mg; Sód: 2626.36 mg;	Wartość energetyczna: 2551.62 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 408.75 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 6.56 g; WW: 37.11 Por; Ener z B.: 377.87 %; Ener z W.: 1222.26 %; Ener. z T.: 558.60 %; Potas: 4940.42 mg; Sód: 2642.36 mg;	Wartość energetyczna: 2606.16 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 426.15 g; W tym cukry: 111.30 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.23 g; WW: 39.90 Por; Ener z B.: 318.18 %; Ener z W.: 1179.49 %; Ener. z T.: 541.10 %; Potas: 4489.29 mg; Sód: 2494.53 mg;	Wartość energetyczna: 2135.08 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 46.60 g; Błonnik pok.: 50.07 g; Sól: 7.38 g; WW: 29.73 Por; Ener z B.: 419.94 %; Ener z W.: 1015.25 %; Ener. z T.: 580.41 %; Potas: 4667.58 mg; Sód: 2971.84 mg;	Wartość energetyczna: 1957.66 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 316.29 g; W tym cukry: 45.50 g; Błonnik pok.: 45.49 g; Sól: 6.16 g; WW: 27.06 Por; Ener z B.: 352.80 %; Ener z W.: 909.10 %; Ener. z T.: 530.35 %; Potas: 4490.65 mg; Sód: 2479.48 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	
		II ŚN	Arbuz 100 g	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Jabłko 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	
PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopy b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-07-10 piątek		Wartość energetyczna: 2182.42 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 6.47 g; WW: 29.05 Por; Ener z B.: 517.30 %; Ener z W.: 1267.73 %; Ener z T.: 632.72 %; Potas: 4069.72 mg; Sód: 2574.60 mg;	Wartość energetyczna: 2272.42 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 104.99 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 6.71 g; WW: 29.95 Por; Ener z B.: 545.30 %; Ener z W.: 1309.06 %; Ener z T.: 662.72 %; Potas: 4369.72 mg; Sód: 2669.10 mg;	Wartość energetyczna: 2348.56 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 348.99 g; W tym cukry: 103.90 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.11 g; WW: 32.34 Por; Ener z B.: 499.36 %; Ener z W.: 1315.98 %; Ener z T.: 691.88 %; Potas: 3850.85 mg; Sód: 2824.51 mg;	Wartość energetyczna: 2171.91 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 50.99 g; Błonnik pok.: 43.85 g; Sól: 9.47 g; WW: 27.44 Por; Ener z B.: 604.81 %; Ener z W.: 1371.07 %; Ener z T.: 714.68 %; Potas: 4020.11 mg; Sód: 3774.49 mg;	Wartość energetyczna: 1940.45 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 287.11 g; W tym cukry: 49.89 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 8.48 g; WW: 24.77 Por; Ener z B.: 552.31 %; Ener z W.: 1268.89 %; Ener z T.: 650.99 %; Potas: 3843.18 mg; Sód: 3377.81 mg;
	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Banan 150 g	Jabłko 150 g		
2026-07-11 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU, JECZ.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU, JECZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU, JECZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		
	PD		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-07-11 sobota	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2497.54 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 384.06 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 7.94 g; WW: 34.76 Por; Ener z B.: 16.36 %; Ener z W.: 61.51 %; Ener. z T.: 26.58 %; Potas: 3712.94 mg; Sód: 3174.25 mg;	Wartość energetyczna: 2815.94 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 440.52 g; W tym cukry: 110.25 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 8.17 g; WW: 40.41 Por; Ener z B.: 15.80 %; Ener z W.: 62.58 %; Ener. z T.: 25.54 %; Potas: 3996.88 mg; Sód: 3262.92 mg;	Wartość energetyczna: 2615.49 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 407.43 g; W tym cukry: 108.24 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 9.60 g; WW: 38.19 Por; Ener z B.: 16.82 %; Ener z W.: 62.31 %; Ener. z T.: 23.49 %; Potas: 3506.57 mg; Sód: 3838.35 mg;	Wartość energetyczna: 2240.88 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 343.25 g; W tym cukry: 48.36 g; Błonnik pok.: 47.32 g; Sól: 7.60 g; WW: 29.51 Por; Ener z B.: 17.71 %; Ener z W.: 61.27 %; Ener. z T.: 29.60 %; Potas: 3463.19 mg; Sód: 3037.74 mg;	Wartość energetyczna: 2072.58 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 41.80 g; Sól: 7.27 g; WW: 26.16 Por; Ener z B.: 18.17 %; Ener z W.: 58.76 %; Ener. z T.: 31.79 %; Potas: 3463.19 mg; Sód: 2905.74 mg;
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</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>) Pomidor 80 g Sałata 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Jabłko 150 g	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Cwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Cwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-07-12 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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>) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2237.12 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 294.86 g; W tym cukry: 70.36 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 7.01 g; WW: 26.74 Por; Ener z B.: 467.81 %; Ener z W.: 1078.62 %; Ener. z T.: 627.73 %; Potas: 3942.23 mg; Sód: 2798.75 mg;	Wartość energetyczna: 2269.32 kcal; Białko ogółem: 123.35 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 302.78 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.01 g; WW: 27.44 Por; Ener z B.: 470.47 %; Ener z W.: 1196.55 %; Ener. z T.: 633.69 %; Potas: 3995.83 mg; Sód: 2799.55 mg;	Wartość energetyczna: 2286.95 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 304.25 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 6.83 g; WW: 28.29 Por; Ener z B.: 468.52 %; Ener z W.: 1146.43 %; Ener. z T.: 619.75 %; Potas: 3637.36 mg; Sód: 2734.37 mg;	Wartość energetyczna: 2130.88 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 288.11 g; W tym cukry: 45.62 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sól: 8.20 g; WW: 24.59 Por; Ener z B.: 586.47 %; Ener z W.: 1101.17 %; Ener. z T.: 746.75 %; Potas: 4140.78 mg; Sód: 3275.16 mg;	Wartość energetyczna: 1956.31 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 256.46 g; W tym cukry: 44.52 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 7.12 g; WW: 21.88 Por; Ener z B.: 523.27 %; Ener z W.: 991.97 %; Ener. z T.: 698.83 %; Potas: 3963.85 mg; Sód: 2843.21 mg;	
2026-07-13 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, 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>) Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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-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 Sałata 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	Wielowarzynna 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 truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzynna 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		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-07-13 poniedziałek	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g		
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		
		Wartość energetyczna: 2324.82 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 5.39 g; WW: 33.35 Por; Ener z B.: 457.48 %; Ener z W.: 1030.75 %; Ener. z T.: 538.72 %; Potas: 3628.83 mg; Sód: 2150.41 mg;	Wartość energetyczna: 2908.26 kcal; Białko ogółem: 131.59 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 437.41 g; W tym cukry: 118.86 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 5.36 g; WW: 41.04 Por; Ener z B.: 504.71 %; Ener z W.: 1162.65 %; Ener. z T.: 594.68 %; Potas: 3925.01 mg; Sód: 2137.77 mg;	Wartość energetyczna: 2520.69 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 404.29 g; W tym cukry: 94.70 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 5.24 g; WW: 38.30 Por; Ener z B.: 445.31 %; Ener z W.: 1224.30 %; Ener. z T.: 566.86 %; Potas: 3728.12 mg; Sód: 2091.97 mg;	Wartość energetyczna: 2258.55 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 48.64 g; Sól: 8.46 g; WW: 28.40 Por; Ener z B.: 581.74 %; Ener z W.: 1287.69 %; Ener. z T.: 659.56 %; Potas: 4195.68 mg; Sód: 3380.42 mg;	Wartość energetyczna: 2081.13 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 301.36 g; W tym cukry: 53.53 g; Błonnik pok.: 44.06 g; Sól: 7.23 g; WW: 25.73 Por; Ener z B.: 514.60 %; Ener z W.: 1181.55 %; Ener. z T.: 609.50 %; Potas: 4018.75 mg; Sód: 2888.06 mg;	
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D01 Podstawowa	SIE- C01 Podstawowa	SIE- C02 Łatwostrawna	SIE- C03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.	SIE- D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-07-14 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 160 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 160 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 160 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
	Wartość energetyczna: 2486.51 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 7.92 g; WW: 32.50 Por; Ener z B.: 381.05 %; Ener z W.: 1059.81 %; Ener. z T.: 606.38 %; Potas: 3822.31 mg; Sód: 3175.09 mg;	Wartość energetyczna: 2743.67 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 389.46 g; W tym cukry: 90.93 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 8.42 g; WW: 35.52 Por; Ener z B.: 416.38 %; Ener z W.: 1155.50 %; Ener. z T.: 676.92 %; Potas: 4210.20 mg; Sód: 3371.85 mg;	Wartość energetyczna: 2610.51 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 375.63 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.59 g; WW: 34.96 Por; Ener z B.: 477.19 %; Ener z W.: 1115.36 %; Ener. z T.: 648.45 %; Potas: 4096.57 mg; Sód: 3442.27 mg;	Wartość energetyczna: 2331.42 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 50.81 g; Sól: 8.59 g; WW: 30.25 Por; Ener z B.: 532.47 %; Ener z W.: 1124.51 %; Ener. z T.: 757.93 %; Potas: 4095.13 mg; Sód: 3443.45 mg;	Wartość energetyczna: 2165.41 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 322.52 g; W tym cukry: 43.97 g; Błonnik pok.: 46.23 g; Sól: 7.63 g; WW: 27.58 Por; Ener z B.: 450.76 %; Ener z W.: 1016.06 %; Ener. z T.: 612.14 %; Potas: 3833.36 mg; Sód: 3056.49 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta	
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa mielona 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pasta z brokuła * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 160 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 25 g Cwikła z jabłkiem () 100 g	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 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
026-07-05 niedziela	Wartość energetyczna: 1723.34 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 259.56 g; W tym cukry: 41.41 g; Błonnik pok.: 42.41 g; Sól: 9.12 g; WW: 21.64 Por; Ener z B.: 22.01 %; Ener z W.: 60.25 %; Ener z T.: 26.18 %; Potas: 3842.90 mg; Sód: 3623.56 mg;	Wartość energetyczna: 1839.43 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 255.42 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 8.47 g; WW: 22.53 Por; Ener z B.: 21.31 %; Ener z W.: 55.54 %; Ener z T.: 27.38 %; Potas: 3394.91 mg; Sód: 3366.51 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: 2161.90 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 329.73 g; W tym cukry: 97.86 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.05 g; WW: 30.06 Por; Ener z B.: 17.30 %; Ener z W.: 61.01 %; Ener z T.: 25.00 %; Potas: 3820.59 mg; Sód: 3202.67 mg;
2026-07-06 poniedziałek	Sniadanie Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, mielona 25 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 160 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 160 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 160 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 150 g 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł. z drob.gr.rozdz.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej mielona 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Ćwikła z jabłkiem () 100 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprz. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta
2026-07-06 poniedziałek	PN Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 1943.19 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 307.77 g; W tym cukry: 42.75 g; Błonnik pok.: 49.99 g; Sól: 7.95 g; WW: 25.87 Por; Ener z B.: 537.85 %; Ener z W.: 968.83 %; Ener. z T.: 634.25 %; Potas: 3647.61 mg; Sód: 3176.86 mg;	Wartość energetyczna: 1889.61 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 285.41 g; W tym cukry: 61.14 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 7.37 g; WW: 25.59 Por; Ener z B.: 424.20 %; Ener z W.: 908.62 %; Ener. z T.: 549.49 %; Potas: 3090.84 mg; Sód: 2950.14 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.: 85.05 %; Ener z W.: 417.85 %; Ener. z T.: 142.94 %; Potas: 5318.69 mg; Sód: 826.41 mg;	Wartość energetyczna: 1737.38 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 219.97 g; W tym cukry: 31.29 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.45 g; WW: 18.71 Por; Ener z B.: 74.16 %; Ener z W.: 477.93 %; Ener. z T.: 120.29 %; Potas: 4468.39 mg; Sód: 565.01 mg;	Wartość energetyczna: 2035.02 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 306.39 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.96 g; WW: 27.46 Por; Ener z B.: 310.95 %; Ener z W.: 851.63 %; Ener. z T.: 452.61 %; Potas: 4081.83 mg; Sód: 3180.03 mg;
	Śniadanie Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Dyń z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Jabłko pieczone 150 g
2026-07-07 wtorek	Obiad Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Buraczki gotowane () 75 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 160 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 160 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD				
	Kolacja Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Miód (25g) 1 szt Pasta warzywna () 100 g (SEL.)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta
2026-07-07 wtorek	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1866.03 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 287.31 g; W tym cukry: 47.60 g; Błonnik pok.: 48.28 g; Sól: 7.65 g; WW: 23.83 Por; Ener z B.: 434.73 %; Ener z W.: 922.84 %; Ener. z T.: 459.92 %; Potas: 4101.07 mg; Sód: 3058.88 mg;	Wartość energetyczna: 1998.60 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 294.97 g; W tym cukry: 50.34 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 8.07 g; WW: 26.49 Por; Ener z B.: 448.64 %; Ener z W.: 831.68 %; Ener. z T.: 520.79 %; Potas: 3635.58 mg; Sód: 3230.99 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: 2193.19 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; W tym cukry: 106.00 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.18 g; WW: 30.44 Por; Ener z B.: 267.98 %; Ener z W.: 932.87 %; Ener. z T.: 463.63 %; Potas: 4617.45 mg; Sód: 2475.41 mg;
2026-07-08 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g (SOJ.) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Banan 150 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 160 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta
2026-07-08 środa	Kolacja Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *(SEL.)-SIED 500 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp mielony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g
	PN Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 1732.85 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 262.39 g; W tym cukry: 35.48 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 10.51 g; WW: 22.59 Por; Ener z B.: 20.31 %; Ener z W.: 60.57 %; Ener. z T.: 26.91 %; Potas: 3376.73 mg; Sód: 4197.92 mg;	Wartość energetyczna: 1783.21 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 244.02 g; W tym cukry: 40.47 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 9.44 g; WW: 22.00 Por; Ener z B.: 19.90 %; Ener z W.: 54.74 %; Ener. z T.: 29.46 %; Potas: 3205.64 mg; Sód: 3771.66 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: 2118.56 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 308.62 g; W tym cukry: 90.45 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 7.40 g; WW: 28.07 Por; Ener z B.: 18.45 %; Ener z W.: 58.27 %; Ener. z T.: 26.77 %; Potas: 3922.32 mg; Sód: 2966.93 mg;
2026-07-09 czwartek	Śniadanie Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Sałatka wiosenna 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 200 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. mielona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Jabłko pieczone 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta
2026-07-09 czwartek	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Dyńa duszona z marchewką * 75 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z marchewką * 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane puree () 160 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta () 300 ml (GLU PSZ, SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta () 300 ml (GLU PSZ, SEL.)	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 150 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (<u>może zawierać:</u> GLU PSZ, SEL, GOR.)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1793.76 kcal; Białko ogółem: 74.42 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 7.96 g; Węglowodany ogółem: 306.85 g; W tym cukry: 38.48 g; Błonnik pok.: 45.11 g; Sól: 6.51 g; WW: 26.21 Por; Ener z B.: 373.29 %; Ener z W.: 870.52 %; Ener. z T.: 466.40 %; Potas: 4174.41 mg; Sód: 2617.00 mg;	Wartość energetyczna: 1980.35 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 304.82 g; W tym cukry: 49.26 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 6.84 g; WW: 26.95 Por; Ener z B.: 331.47 %; Ener z W.: 726.14 %; Ener. z T.: 557.10 %; Potas: 4058.51 mg; Sód: 2746.66 mg;	Wartość energetyczna: 1977.92 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 240.71 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.99 g; WW: 20.87 Por; Ener z B.: 91.10 %; Ener z W.: 370.42 %; Ener. z T.: 151.30 %; Potas: 5156.89 mg; Sód: 777.81 mg;	Wartość energetyczna: 1737.38 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 219.97 g; W tym cukry: 31.29 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 1.45 g; WW: 18.71 Por; Ener z B.: 74.16 %; Ener z W.: 477.93 %; Ener. z T.: 120.29 %; Potas: 4468.39 mg; Sód: 565.01 mg;	Wartość energetyczna: 2168.90 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 317.10 g; W tym cukry: 84.95 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.06 g; WW: 28.65 Por; Ener z B.: 424.84 %; Ener z W.: 845.42 %; Ener. z T.: 566.24 %; Potas: 4546.43 mg; Sód: 2824.22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta		
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Hummus z ciecierzycy 80 g Kalarepa 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Dyńa z wody 100 g	
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Maślanka 150 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M mielone 1 szt (JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta
2026-07-10 piątek	Wartość energetyczna: 1845.76 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 280.27 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 8.27 g; WW: 23.90 Por; Ener z B.: 482.98 %; Ener z W.: 1236.70 %; Ener z T.: 599.86 %; Potas: 3658.56 mg; Sód: 3289.62 mg;	Wartość energetyczna: 1800.60 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 252.10 g; W tym cukry: 45.54 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 10.03 g; WW: 22.62 Por; Ener z B.: 510.16 %; Ener z W.: 1069.48 %; Ener z T.: 646.30 %; Potas: 3296.37 mg; Sód: 3990.82 mg;	Wartość energetyczna: 1983.42 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 243.06 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 2.12 g; WW: 21.12 Por; Ener z B.: 100.38 %; Ener z W.: 383.63 %; Ener z T.: 127.46 %; Potas: 5259.76 mg; Sód: 827.72 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.: 74.16 %; Ener z W.: 477.93 %; Ener z T.: 120.29 %; Potas: 4468.26 mg; Sód: 564.92 mg;	Wartość energetyczna: 2251.94 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 339.79 g; W tym cukry: 98.62 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 6.46 g; WW: 31.10 Por; Ener z B.: 408.12 %; Ener z W.: 1116.06 %; Ener z T.: 631.49 %; Potas: 3708.17 mg; Sód: 2566.19 mg;
2026-07-11 sobota	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 Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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 jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Banan 150 g
Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 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	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 160 g Gulasz wieprzowy- dieta rozdrobniony 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
PD					
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata 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>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. mielona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta
2026-07-11 sobota	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozdz.parzo.w ost.niejadalnej 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozdz.parzo.w ost.niejadalnej 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1933.58 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 295.44 g; W tym cukry: 41.75 g; Błonnik pok.: 41.80 g; Sól: 8.33 g; WW: 25.30 Por; Ener z B.: 18.23 %; Ener z W.: 61.12 %; Ener. z T.: 30.07 %; Potas: 3146.37 mg; Sód: 3325.23 mg;	Wartość energetyczna: 1899.92 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 272.16 g; W tym cukry: 43.29 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 9.92 g; WW: 24.57 Por; Ener z B.: 19.05 %; Ener z W.: 57.30 %; Ener. z T.: 28.82 %; Potas: 2476.88 mg; Sód: 3962.57 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: 2036.87 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; W tym cukry: 111.32 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.97 g; WW: 29.35 Por; Ener z B.: 17.25 %; Ener z W.: 62.88 %; Ener. z T.: 23.38 %; Potas: 3933.37 mg; Sód: 3592.11 mg;
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Rzepa biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 160 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta
2026-07-12 niedziela	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>		<p>Płynna kolacja *(SEL.)-SIED 500 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej mielona 50 g (SOJ.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.)</p>
	<p>PN</p> <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 1845.01 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 249.08 g; W tym cukry: 38.00 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 8.42 g; WW: 21.14 Por; Ener z B.: 548.91 %; Ener z W.: 948.17 %; Ener z T.: 603.30 %; Potas: 3746.45 mg; Sód: 3358.81 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1857.43 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 227.26 g; W tym cukry: 40.02 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 7.59 g; WW: 20.31 Por; Ener z B.: 505.82 %; Ener z W.: 823.52 %; Ener z T.: 681.97 %; Potas: 3437.78 mg; Sód: 3033.03 mg;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	
2026-07-13 poniedziałek	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp mielony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Dynia z wody 100 g</p>
	<p>II ŚN</p> <p>Jabłko 150 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</p>	<p>Banan 150 g</p>
	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 160 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Płynna obiad*(SEL.)-SIED 500 ml Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z mussem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta
2026-07-13 poniedziałek	PD					
	Kolacja	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)		Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1937.85 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 293.25 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 44.34 g; Sól: 8.35 g; WW: 24.82 Por; Ener z B.: 460.73 %; Ener z W.: 1125.69 %; Ener. z T.: 484.52 %; Potas: 3803.87 mg; Sód: 3334.64 mg;	Wartość energetyczna: 1912.33 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 275.40 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.41 g; WW: 24.88 Por; Ener z B.: 439.71 %; Ener z W.: 980.83 %; Ener. z T.: 563.15 %; Potas: 3272.29 mg; Sód: 2963.56 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: 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.: 307.83 %; Ener z W.: 944.40 %; Ener. z T.: 521.05 %; Potas: 3410.27 mg; Sód: 1802.87 mg;
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (SOJ.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Jabłko pieczone 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D03/ML Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- D03/D02 Z ogr. łatwoprzy. węgl. lekkostrawna	SIE- D12 Płynna wzmocniona	SIE- D12/ML Płynna wzmocniona b/ml	SIE- D10 Przetarta
2026-07-14 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 160 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 160 g Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2016.41 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 314.31 g; W tym cukry: 35.25 g; Błonnik pok.: 45.52 g; Sól: 8.11 g; WW: 26.84 Por; Ener z B.: 450.79 %; Ener z W.: 984.72 %; Ener. z T.: 418.74 %; Potas: 3619.80 mg; Sód: 3242.93 mg;	Wartość energetyczna: 1920.10 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 283.04 g; W tym cukry: 39.00 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 8.12 g; WW: 25.35 Por; Ener z B.: 435.27 %; Ener z W.: 882.29 %; Ener. z T.: 572.93 %; Potas: 3224.60 mg; Sód: 3252.80 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: 2263.72 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 341.57 g; W tym cukry: 81.40 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 8.43 g; WW: 31.18 Por; Ener z B.: 358.10 %; Ener z W.: 989.75 %; Ener. z T.: 636.92 %; Potas: 4450.71 mg; Sód: 3368.69 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na napoju owsianym 300 ml (<u>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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pasta z brokuła * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, 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 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na napoju owsianym 300 ml (<u>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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) 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 Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Dżem 25 g 1 szt Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 160 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 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	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Schab duszony 100 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 zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Schab duszony 100 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 zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Schab duszony 100 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 zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M mielone 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 50 g Cwikła z jabłkiem () 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z brokuła * 80 g Sałata 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z brokuła * 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pasta z brokuła * 80 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 Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 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 Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	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 Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 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
026-07-05 niedziela	Wartość energetyczna: 2128.65 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 332.41 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 9.30 g; WW: 30.45 Por; Ener z B.: 15.96 %; Ener z W.: 62.46 %; Ener z T.: 25.00 %; Potas: 3410.79 mg; Sód: 3702.53 mg;	Wartość energetyczna: 2121.09 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; W tym cukry: 86.73 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.43 g; WW: 28.17 Por; Ener z B.: 18.97 %; Ener z W.: 58.19 %; Ener z T.: 26.15 %; Potas: 3687.03 mg; Sód: 2954.82 mg;	Wartość energetyczna: 2034.30 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 313.15 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 8.72 g; WW: 28.79 Por; Ener z B.: 18.02 %; Ener z W.: 61.57 %; Ener z T.: 23.87 %; Potas: 3371.36 mg; Sód: 3471.22 mg;	Wartość energetyczna: 2012.11 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 310.15 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 6.81 g; WW: 28.60 Por; Ener z B.: 20.47 %; Ener z W.: 61.66 %; Ener z T.: 20.96 %; Potas: 3881.00 mg; Sód: 2714.28 mg;	Wartość energetyczna: 2003.83 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 296.85 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 6.92 g; WW: 26.09 Por; Ener z B.: 19.95 %; Ener z W.: 59.26 %; Ener z T.: 27.23 %; Potas: 4019.45 mg; Sód: 2745.90 mg;
Śniadanie	Płatki pszenne na napoju owsianym 300 ml (GLU PSZ, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Kalaftor gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na napoju owsianym 300 ml (GLU PSZ, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Arbuz 100 g
2026-07-06 poniedziałek	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 160 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 160 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD				
	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej mielona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M mielone 1 szt (JAJ.) Cwikła z jabłkiem () 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Cwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Cwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Cwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-07-06 poniedziałek	PN Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	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 (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Wartość energetyczna: 1943.09 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; W tym cukry: 102.40 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 8.27 g; WW: 29.80 Por; Ener z B.: 366.30 %; Ener z W.: 909.52 %; Ener. z T.: 518.49 %; Potas: 3646.29 mg; Sód: 3300.24 mg;	Wartość energetyczna: 2133.37 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 351.80 g; W tym cukry: 93.26 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 6.43 g; WW: 32.97 Por; Ener z B.: 361.53 %; Ener z W.: 1017.11 %; Ener. z T.: 435.76 %; Potas: 2566.69 mg; Sód: 2567.36 mg;	Wartość energetyczna: 2173.27 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 367.72 g; W tym cukry: 99.41 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 8.03 g; WW: 34.06 Por; Ener z B.: 453.44 %; Ener z W.: 1135.21 %; Ener. z T.: 563.76 %; Potas: 2910.62 mg; Sód: 3208.39 mg;	Wartość energetyczna: 2029.24 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 33.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 352.49 g; W tym cukry: 94.18 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 6.20 g; WW: 33.29 Por; Ener z B.: 354.95 %; Ener z W.: 1034.86 %; Ener. z T.: 239.72 %; Potas: 2588.83 mg; Sód: 2487.98 mg;	Wartość energetyczna: 2065.39 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 42.72 g; Sól: 6.31 g; WW: 29.09 Por; Ener z B.: 432.73 %; Ener z W.: 913.34 %; Ener. z T.: 464.76 %; Potas: 3382.13 mg; Sód: 2516.43 mg;
	Zacierka na napoju owsianym 300 ml (GLUPSZ, GLUOW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Dyńa z wody 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na napoju owsianym 300 ml (GLUPSZ, GLUOW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80g (MLE.) Dżem 25g 1 szt Pomidor b/skórki 80g Sałata zielona 20g Jabłko pieczone 150g	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g
	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
2026-07-07 wtorek	Obiad Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 160 g Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 160 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 160 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 160 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Miód (25g) 1 szt Pasta warzywna () 100 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Miód (25g) 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-07-07 wtorek	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2124.20 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 341.80 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 7.30 g; WW: 31.17 Por; Ener z B.: 264.83 %; Ener z W.: 869.02 %; Ener. z T.: 357.19 %; Potas: 4156.18 mg; Sód: 2921.11 mg;	Wartość energetyczna: 2159.67 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; W tym cukry: 101.66 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 5.41 g; WW: 31.04 Por; Ener z B.: 368.09 %; Ener z W.: 1019.07 %; Ener. z T.: 456.85 %; Potas: 3957.09 mg; Sód: 2168.17 mg;	Wartość energetyczna: 2020.76 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 40.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 340.80 g; W tym cukry: 97.49 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 7.79 g; WW: 31.62 Por; Ener z B.: 402.28 %; Ener z W.: 962.51 %; Ener. z T.: 351.52 %; Potas: 3201.44 mg; Sód: 3116.19 mg;	Wartość energetyczna: 2120.24 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 42.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 346.99 g; W tym cukry: 111.99 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 4.12 g; WW: 32.32 Por; Ener z B.: 337.23 %; Ener z W.: 1126.74 %; Ener. z T.: 301.26 %; Potas: 4056.92 mg; Sód: 1661.50 mg;	Wartość energetyczna: 2072.62 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 323.29 g; W tym cukry: 93.13 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 5.82 g; WW: 27.99 Por; Ener z B.: 385.74 %; Ener z W.: 1099.92 %; Ener. z T.: 509.94 %; Potas: 4223.33 mg; Sód: 2328.03 mg;	
2026-07-08 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g (SOJ.) Kalafor gotowany* 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane puree () 160 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. SO2.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-07-08 środa	Kolacja Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2046.40 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.97 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; W tym cukry: 88.90 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 9.16 g; WW: 28.84 Por; Ener z B.: 18.10 %; Ener z W.: 61.80 %; Ener. z T.: 23.67 %; Potas: 3565.78 mg; Sód: 3666.77 mg;	Wartość energetyczna: 2267.07 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 314.80 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 7.22 g; WW: 29.21 Por; Ener z B.: 17.55 %; Ener z W.: 55.54 %; Ener. z T.: 25.06 %; Potas: 3841.12 mg; Sód: 2888.15 mg;	Wartość energetyczna: 2119.51 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 8.77 g; WW: 31.21 Por; Ener z B.: 17.51 %; Ener z W.: 63.05 %; Ener. z T.: 22.40 %; Potas: 3484.59 mg; Sód: 3505.99 mg;	Wartość energetyczna: 1976.05 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; W tym cukry: 88.60 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 5.56 g; WW: 28.13 Por; Ener z B.: 18.83 %; Ener z W.: 60.95 %; Ener. z T.: 23.22 %; Potas: 3894.86 mg; Sód: 2239.54 mg;	Wartość energetyczna: 2165.38 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 306.19 g; W tym cukry: 67.42 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 6.65 g; WW: 27.33 Por; Ener z B.: 18.05 %; Ener z W.: 56.56 %; Ener. z T.: 26.24 %; Potas: 4095.81 mg; Sód: 2655.67 mg;
2026-07-09 czwartek	Śniadanie Płatki owsiane na napoju owsianym 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 200 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 200 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałatka wiosenna 200 g
	II ŚN Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-07-09 czwartek	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane puree () 160 g Dyńa duszona z marchewką * 150 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Dyńa duszona z marchewką * 75 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Dyńa duszona z marchewką * 75 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Dyńa duszona z marchewką * 75 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Dyńa duszona z marchewką * 75 g (GLU PSZ.) 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 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 75 g (SOJ.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Banan 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Banan 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Banan 150 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2030.39 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 321.46 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 9.31 g; WW: 29.18 Por; Ener z B.: 358.01 %; Ener z W.: 814.92 %; Ener. z T.: 441.25 %; Potas: 4001.85 mg; Sód: 3722.99 mg;	Wartość energetyczna: 2414.92 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 392.47 g; W tym cukry: 104.12 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 6.79 g; WW: 35.73 Por; Ener z B.: 325.57 %; Ener z W.: 1102.03 %; Ener. z T.: 572.31 %; Potas: 4790.88 mg; Sód: 2727.31 mg;	Wartość energetyczna: 2385.65 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 9.84 g; Węglowodany ogółem: 398.35 g; W tym cukry: 102.44 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 7.20 g; WW: 36.43 Por; Ener z B.: 319.10 %; Ener z W.: 1070.07 %; Ener. z T.: 528.89 %; Potas: 4425.31 mg; Sód: 2886.61 mg;	Wartość energetyczna: 2050.49 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 327.25 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 6.38 g; WW: 29.92 Por; Ener z B.: 462.28 %; Ener z W.: 989.68 %; Ener. z T.: 361.02 %; Potas: 3653.09 mg; Sód: 2563.43 mg;	Wartość energetyczna: 2232.32 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 372.35 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 45.58 g; Sól: 5.96 g; WW: 32.79 Por; Ener z B.: 338.83 %; Ener z W.: 1182.34 %; Ener. z T.: 482.79 %; Potas: 5300.42 mg; Sód: 2398.26 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Kasza manna na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU 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 10g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 50g Dżem 25g 1 szt Dyńia z wody 100g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Dżem 25g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Kasza manna 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 10g Dżem 25g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g Pomidor 80g Sałata zielona 20g Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80g Sałata zielona 20g Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kalarepa 80g Sałata zielona 20g
		II ŚN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt			Arbuz 100g
2026-07-10 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 160g Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 120g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160g Pulpet rybny (Morszczuk) 120g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160g Pulpet rybny (Morszczuk) 120g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160g Pulpet rybny (Morszczuk) 120g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany () 150g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160g Pulpet rybny (Morszczuk) 120g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
		PD				
2026-07-10 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Jajko gotowane kl M mielone 2 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<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 z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80g Sałata lodowa 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80g Sałata lodowa 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek homo z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80g Sałata lodowa 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90g (<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 z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80g Sałata lodowa 20g
		PN	Biszkopty b/ml 30g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/ml 30g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)

	SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-07-10 piątek	Wartość energetyczna: 2113.31 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 335.33 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 8.06 g; WW: 30.69 Por; Ener z B.: 362.03 %; Ener z W.: 1130.08 %; Ener z T.: 530.37 %; Potas: 3085.87 mg; Sód: 3205.29 mg;	Wartość energetyczna: 2258.56 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 339.69 g; W tym cukry: 97.60 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.87 g; WW: 31.44 Por; Ener z B.: 471.36 %; Ener z W.: 1274.65 %; Ener z T.: 661.88 %; Potas: 3550.85 mg; Sód: 2730.01 mg;	Wartość energetyczna: 2072.54 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 324.62 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 9.50 g; WW: 29.96 Por; Ener z B.: 440.26 %; Ener z W.: 1253.85 %; Ener z T.: 581.44 %; Potas: 3021.75 mg; Sód: 3780.71 mg;	Wartość energetyczna: 2171.71 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 40.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 358.80 g; W tym cukry: 117.78 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.02 g; WW: 33.63 Por; Ener z B.: 433.32 %; Ener z W.: 1356.52 %; Ener z T.: 317.94 %; Potas: 3586.01 mg; Sód: 2403.91 mg;	Wartość energetyczna: 2118.20 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 316.63 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 8.40 g; WW: 28.38 Por; Ener z B.: 544.06 %; Ener z W.: 1309.44 %; Ener z T.: 652.27 %; Potas: 4253.76 mg; Sód: 3341.08 mg;
Śniadanie	Płatki jęczmienne na napoju owsianym 300 ml (GLU OW, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 75 g (SOJ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki jęczmienne na napoju owsianym 300 ml (GLU OW, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 160 g Gulasz wieprzowy- dieta rozdrobniony 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Miód (25g) 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-07-11 sobota	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	
		Wartość energetyczna: 1975.85 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.97 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; W tym cukry: 109.68 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.31 g; WW: 30.19 Por; Ener z B.: 15.81 %; Ener z W.: 66.37 %; Ener. z T.: 21.55 %; Potas: 3565.30 mg; Sód: 3327.30 mg;	Wartość energetyczna: 2297.09 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 350.97 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 9.38 g; WW: 32.53 Por; Ener z B.: 17.57 %; Ener z W.: 61.12 %; Ener. z T.: 24.33 %; Potas: 3222.64 mg; Sód: 3749.69 mg;	Wartość energetyczna: 1971.31 kcal; Białko ogółem: 75.81 g; Tłuszcz: 46.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 330.68 g; W tym cukry: 104.55 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.84 g; WW: 30.77 Por; Ener z B.: 15.38 %; Ener z W.: 67.10 %; Ener. z T.: 21.10 %; Potas: 2733.06 mg; Sód: 3138.63 mg;	Wartość energetyczna: 2235.69 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 8.67 g; WW: 32.88 Por; Ener z B.: 18.70 %; Ener z W.: 62.84 %; Ener. z T.: 21.10 %; Potas: 3413.91 mg; Sód: 3477.94 mg;	Wartość energetyczna: 2425.04 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 374.05 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sól: 7.55 g; WW: 33.28 Por; Ener z B.: 16.86 %; Ener z W.: 61.70 %; Ener. z T.: 27.34 %; Potas: 3986.74 mg; Sód: 3012.55 mg;
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g (SOJ,) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) 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 25 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pomidor b/skórki 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ,) Miód (25g) 1 szt Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt				Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane puree () 160 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml	
	PD					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-07-12 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 50 g (SOJ.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2028.04 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 332.62 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 8.78 g; WW: 30.34 Por; Ener z B.: 429.13 %; Ener z W.: 968.24 %; Ener z T.: 575.33 %; Potas: 2952.46 mg; Sód: 3516.60 mg;	Wartość energetyczna: 2254.75 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 296.33 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 6.83 g; WW: 27.58 Por; Ener z B.: 465.86 %; Ener z W.: 1028.50 %; Ener z T.: 613.79 %; Potas: 3583.76 mg; Sód: 2733.57 mg;	Wartość energetyczna: 2199.60 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 327.66 g; W tym cukry: 103.00 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 6.69 g; WW: 30.79 Por; Ener z B.: 382.37 %; Ener z W.: 1120.08 %; Ener z T.: 487.82 %; Potas: 3147.36 mg; Sód: 2678.92 mg;	Wartość energetyczna: 2157.62 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 316.46 g; W tym cukry: 92.34 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sól: 5.59 g; WW: 29.87 Por; Ener z B.: 404.91 %; Ener z W.: 1207.06 %; Ener z T.: 346.71 %; Potas: 3554.26 mg; Sód: 2248.86 mg;	Wartość energetyczna: 2164.62 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 284.76 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 6.57 g; WW: 25.24 Por; Ener z B.: 482.70 %; Ener z W.: 1111.25 %; Ener z T.: 638.60 %; Potas: 4216.03 mg; Sód: 2621.05 mg;	
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na napoju owsianym 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Jajko gotowane kl M mielone 1 szt (JAJ.) Dyńa z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g			Arbuz 100 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 160 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 160 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 160 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-07-13 poniedziałek	PD					
	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z napojem owsianym b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)</p> <p>Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)</p> <p>Pomidor 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>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt</p> <p>Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)</p> <p>Kalarepa 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>
	PN	<p>Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt</p>	<p>Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>	<p>Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt</p>	<p>Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2263.63 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 357.22 g; W tym cukry: 97.92 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 6.83 g; WW: 32.35 Por; Ener z B.: 279.52 %; Ener z W.: 865.39 %; Ener. z T.: 480.23 %; Potas: 3669.77 mg; Sód: 2735.31 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2353.69 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 377.69 g; W tym cukry: 90.60 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 5.14 g; WW: 35.61 Por; Ener z B.: 410.60 %; Ener z W.: 1111.83 %; Ener. z T.: 514.48 %; Potas: 3606.12 mg; Sód: 2051.97 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2220.48 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; W tym cukry: 93.64 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 6.43 g; WW: 32.52 Por; Ener z B.: 374.88 %; Ener z W.: 1062.82 %; Ener. z T.: 449.68 %; Potas: 3570.50 mg; Sód: 2571.99 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2249.17 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 44.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 378.37 g; W tym cukry: 91.52 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 4.99 g; WW: 35.92 Por; Ener z B.: 404.09 %; Ener z W.: 1128.66 %; Ener. z T.: 314.53 %; Potas: 3628.25 mg; Sód: 2003.09 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2364.39 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 355.68 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 6.21 g; WW: 31.40 Por; Ener z B.: 494.88 %; Ener z W.: 1089.75 %; Ener. z T.: 568.70 %; Potas: 4510.88 mg; Sód: 2477.22 mg;</p>	
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	<p>Kasza manna na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Kasza manna na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pomidor b/skórki 80 g</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>
	II ŚN	<p>Jabłko pieczone 150 g</p>				<p>Jabłko 150 g</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D10 Przetarta b/ml	SIE- D02 Łatwo strawna	SIE- D02/ML Bezmleczna	SIE- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	SIE- D01/M O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-07-14 wtorek	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 160 g Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 160 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 50 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 25 g (SOJ.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Wartość energetyczna: 2199.40 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 8.95 g; WW: 31.92 Por; Ener z B.: 353.28 %; Ener z W.: 961.72 %; Ener. z T.: 471.90 %; Potas: 4082.63 mg; Sód: 3575.88 mg;	Wartość energetyczna: 2269.20 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 7.93 g; WW: 32.12 Por; Ener z B.: 419.94 %; Ener z W.: 1038.15 %; Ener. z T.: 561.84 %; Potas: 3582.15 mg; Sód: 3178.60 mg;	Wartość energetyczna: 2193.85 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 8.46 g; WW: 32.68 Por; Ener z B.: 414.59 %; Ener z W.: 1009.81 %; Ener. z T.: 397.56 %; Potas: 3203.51 mg; Sód: 3385.98 mg;	Wartość energetyczna: 2202.25 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 5.63 g; WW: 33.26 Por; Ener z B.: 365.81 %; Ener z W.: 1135.85 %; Ener. z T.: 392.16 %; Potas: 3681.98 mg; Sód: 2264.32 mg;	Wartość energetyczna: 2344.11 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 351.61 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 7.69 g; WW: 30.97 Por; Ener z B.: 433.03 %; Ener z W.: 1092.88 %; Ener. z T.: 536.27 %; Potas: 4096.11 mg; Sód: 3077.39 mg;	

	SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat	
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na napoju owsianym 300 ml (GLU OW, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na napoju owsianym 150 ml (GLU OW, GLU JĘCZ.) Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na napoju owsianym 150 ml (GLU OW, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g Napój owsiany 250 g (GLU OW.)		Jabłko 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) 300 ml (SEL.) Schab duszony 30 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 50 g Schab duszony 50 g Sos własny () 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pasta z brokuła * 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z brokuła * 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pasta z brokuła * 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 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
026-07-05 niedziela	Wartość energetyczna: 2121.09 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; W tym cukry: 86.73 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.43 g; WW: 28.17 Por; Ener z B.: 18.97 %; Ener z W.: 58.19 %; Ener z T.: 26.15 %; Potas: 3687.03 mg; Sód: 2954.82 mg;	Wartość energetyczna: 2144.30 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 332.15 g; W tym cukry: 95.77 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 8.97 g; WW: 30.79 Por; Ener z B.: 17.42 %; Ener z W.: 61.96 %; Ener z T.: 23.80 %; Potas: 3371.36 mg; Sód: 3571.22 mg;	Wartość energetyczna: 1896.91 kcal; Białko ogółem: 53.82 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 304.79 g; W tym cukry: 97.42 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 5.52 g; WW: 27.81 Por; Ener z B.: 11.35 %; Ener z W.: 64.27 %; Ener z T.: 27.28 %; Potas: 2925.52 mg; Sód: 2193.28 mg;	Wartość energetyczna: 1846.98 kcal; Białko ogółem: 33.92 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 308.92 g; W tym cukry: 122.51 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 3.82 g; WW: 28.34 Por; Ener z B.: 7.35 %; Ener z W.: 66.90 %; Ener z T.: 29.02 %; Potas: 2622.36 mg; Sód: 1517.50 mg;	Wartość energetyczna: 1156.63 kcal; Białko ogółem: 50.61 g; Tłuszcz: 40.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 156.59 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 15.54 g; Sól: 3.55 g; WW: 14.06 Por; Ener z B.: 17.50 %; Ener z W.: 54.15 %; Ener z T.: 31.49 %; Potas: 2210.94 mg; Sód: 1411.23 mg;
Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na napoju owsianym 300 ml (GLU PSZ, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na napoju owsianym 150 ml (GLU PSZ, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na napoju owsianym 150 ml (GLU PSZ, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g Wafle ryżowe 30 g			Arbuz 100 g
2026-07-06 poniedziałek	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 160 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron bezglutenowy z serem białym 250 g (MLE.) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron bezglutenowy z serem białym 150 g (MLE.) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 150 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	PD	PD	PD	PD
	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Cwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędlna drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Cwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Cwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Cwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Cwikła z jabłkiem () 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat
2026-07-06 poniedziałek	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: 2223.37 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 361.10 g; W tym cukry: 99.56 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 6.67 g; WW: 33.87 Por; Ener z B.: 389.53 %; Ener z W.: 1058.44 %; Ener z T.: 465.76 %; Potas: 2866.69 mg; Sód: 2661.86 mg;	Wartość energetyczna: 2231.07 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 372.83 g; W tym cukry: 80.71 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 8.72 g; WW: 34.48 Por; Ener z B.: 510.63 %; Ener z W.: 1121.25 %; Ener z T.: 584.53 %; Potas: 2899.12 mg; Sód: 3482.04 mg;	Wartość energetyczna: 2053.69 kcal; Białko ogółem: 41.18 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 384.92 g; W tym cukry: 141.41 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 2.77 g; WW: 36.30 Por; Ener z B.: 209.31 %; Ener z W.: 1328.94 %; Ener z T.: 282.38 %; Potas: 1921.00 mg; Sód: 1112.65 mg;	Wartość energetyczna: 1844.65 kcal; Białko ogółem: 30.14 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 331.43 g; W tym cukry: 137.26 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 2.33 g; WW: 31.06 Por; Ener z B.: 184.04 %; Ener z W.: 1217.81 %; Ener z T.: 319.03 %; Potas: 1893.30 mg; Sód: 938.36 mg;	Wartość energetyczna: 1263.37 kcal; Białko ogółem: 51.74 g; Tłuszcz: 39.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 182.64 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 12.11 g; Sól: 3.39 g; WW: 17.03 Por; Ener z B.: 239.38 %; Ener z W.: 665.25 %; Ener z T.: 384.60 %; Potas: 1932.10 mg; Sód: 1358.36 mg;
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Zacierka 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 ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	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% 20 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 200 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 160 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 160 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 160 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Klopsik wieprzowy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 50 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos meksykański 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 50 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (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 ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL</u>) 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 ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL</u>) Sałata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 90 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Miód (25g) 2 szt Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL</u>) Sałata lodowa 20 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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Miód (25g) 2 szt Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL</u>) Sałata 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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Miód (25g) 1 szt Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL</u>) Sałata lodowa 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat	
2026-07-07 wtorek	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2159.67 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; W tym cukry: 101.66 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 5.41 g; WW: 31.04 Por; Ener z B.: 368.09 %; Ener z W.: 1019.07 %; Ener. z T.: 456.85 %; Potas: 3957.09 mg; Sód: 2168.17 mg;	Wartość energetyczna: 2020.76 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 40.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 340.80 g; W tym cukry: 97.49 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 7.79 g; WW: 31.62 Por; Ener z B.: 402.28 %; Ener z W.: 962.51 %; Ener. z T.: 351.52 %; Potas: 3201.44 mg; Sód: 3116.19 mg;	Wartość energetyczna: 2084.12 kcal; Białko ogółem: 52.15 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 363.27 g; W tym cukry: 128.52 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 2.37 g; WW: 33.66 Por; Ener z B.: 243.77 %; Ener z W.: 1324.45 %; Ener. z T.: 367.66 %; Potas: 3037.70 mg; Sód: 954.80 mg;	Wartość energetyczna: 1913.79 kcal; Białko ogółem: 33.10 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 333.22 g; W tym cukry: 129.09 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 2.10 g; WW: 30.54 Por; Ener z B.: 177.05 %; Ener z W.: 1259.67 %; Ener. z T.: 381.96 %; Potas: 3552.74 mg; Sód: 846.01 mg;	Wartość energetyczna: 1289.29 kcal; Białko ogółem: 53.79 g; Tłuszcz: 38.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 193.91 g; W tym cukry: 88.88 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 3.05 g; WW: 17.39 Por; Ener z B.: 247.59 %; Ener z W.: 789.86 %; Ener. z T.: 408.13 %; Potas: 2525.04 mg; Sód: 1226.30 mg;
2026-07-08 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 150 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 150 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 50 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 40 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat	
2026-07-08 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2267.07 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 314.80 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 7.22 g; WW: 29.21 Por; Ener z B.: 17.55 %; Ener z W.: 55.54 %; Ener. z T.: 25.06 %; Potas: 3841.12 mg; Sód: 2888.15 mg;	Wartość energetyczna: 2119.51 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 8.77 g; WW: 31.21 Por; Ener z B.: 17.51 %; Ener z W.: 63.05 %; Ener. z T.: 22.40 %; Potas: 3484.59 mg; Sód: 3505.99 mg;	Wartość energetyczna: 2050.22 kcal; Białko ogółem: 50.53 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g; W tym cukry: 96.40 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 2.98 g; WW: 28.87 Por; Ener z B.: 9.86 %; Ener z W.: 60.46 %; Ener. z T.: 27.14 %; Potas: 2913.66 mg; Sód: 1189.63 mg;	Wartość energetyczna: 1917.63 kcal; Białko ogółem: 32.03 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; W tym cukry: 145.59 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 2.26 g; WW: 31.52 Por; Ener z B.: 6.68 %; Ener z W.: 70.08 %; Ener. z T.: 26.15 %; Potas: 2822.63 mg; Sód: 906.55 mg;	Wartość energetyczna: 1312.07 kcal; Białko ogółem: 47.68 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 170.59 g; W tym cukry: 63.91 g; Błonnik pok.: 14.56 g; Sól: 2.82 g; WW: 15.74 Por; Ener z B.: 14.53 %; Ener z W.: 52.01 %; Ener. z T.: 31.06 %; Potas: 2408.00 mg; Sód: 1129.49 mg;	
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 200 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 75 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 200 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 150 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Sałatka wiosenna - diety 200 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 150 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Sałatka wiosenna - diety 200 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g Napój owsiany 250 g (GLU OW.)			Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat
2026-07-09 czwartek	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL. GLU JECZ.) Dyńa duszona z marchewką * 75 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL. GLU JECZ.) Dyńa duszona z marchewką * 75 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (SEL. GLU JECZ.) Dyńa duszona z marchewką * 75 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (SEL. GLU JECZ.) Dyńa duszona z marchewką * 75 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ZYT.) Pierogi leniwe 150 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Banan 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Banan 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Miód (25g) 2 szt Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Miód (25g) 2 szt Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta () 150 ml (GLU PSZ. SEL.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Banan 150 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2414.92 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 392.47 g; W tym cukry: 104.12 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 6.79 g; WW: 35.73 Por; Ener z B.: 325.57 %; Ener z W.: 1102.03 %; Ener. z T.: 572.31 %; Potas: 4790.88 mg; Sód: 2727.31 mg;	Wartość energetyczna: 2495.65 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 417.35 g; W tym cukry: 113.44 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 7.45 g; WW: 38.43 Por; Ener z B.: 319.10 %; Ener z W.: 1070.07 %; Ener. z T.: 528.89 %; Potas: 4425.31 mg; Sód: 2986.61 mg;	Wartość energetyczna: 2321.15 kcal; Białko ogółem: 47.37 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 370.97 g; W tym cukry: 128.65 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 3.28 g; WW: 34.00 Por; Ener z B.: 238.81 %; Ener z W.: 1287.46 %; Ener. z T.: 658.86 %; Potas: 3274.95 mg; Sód: 1322.81 mg;	Wartość energetyczna: 2162.62 kcal; Białko ogółem: 32.50 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 344.51 g; W tym cukry: 126.48 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 2.44 g; WW: 31.72 Por; Ener z B.: 162.48 %; Ener z W.: 1235.64 %; Ener. z T.: 667.21 %; Potas: 2884.34 mg; Sód: 988.49 mg;	Wartość energetyczna: 1370.78 kcal; Białko ogółem: 45.33 g; Tłuszcz: 32.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 236.84 g; W tym cukry: 92.33 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 2.27 g; WW: 21.99 Por; Ener z B.: 132.57 %; Ener z W.: 843.60 %; Ener. z T.: 278.76 %; Potas: 2829.83 mg; Sód: 914.99 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat	
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na napoju owsianym 300 ml (GLU PSZ, GLU OW.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Kasza manna na napoju owsianym 150 ml (GLU PSZ, GLU OW.) Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Kasza manna na napoju owsianym 150 ml (GLU PSZ, GLU OW.) Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Kalarepa 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt			Arbuz 100 g
2026-07-10 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 50 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (RYB.) Sos koperkowy () 40 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
		PD				
2026-07-10 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	

	SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat
2026-07-10 piątek	Wartość energetyczna: 2258.56 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 339.69 g; W tym cukry: 97.60 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.87 g; WW: 31.44 Por; Ener z B.: 471.36 %; Ener z W.: 1274.65 %; Ener z T.: 661.88 %; Potas: 3550.85 mg; Sód: 2730.01 mg;	Wartość energetyczna: 2121.04 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.97 g; Węglowodany ogółem: 335.57 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 8.28 g; WW: 31.04 Por; Ener z B.: 455.64 %; Ener z W.: 1296.05 %; Ener z T.: 571.37 %; Potas: 3021.75 mg; Sód: 3293.31 mg;	Wartość energetyczna: 1816.18 kcal; Białko ogółem: 52.19 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 299.73 g; W tym cukry: 81.23 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 4.04 g; WW: 27.37 Por; Ener z B.: 350.72 %; Ener z W.: 1277.15 %; Ener z T.: 467.74 %; Potas: 2548.61 mg; Sód: 1605.77 mg;	Wartość energetyczna: 1859.04 kcal; Białko ogółem: 31.84 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 323.03 g; W tym cukry: 109.93 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 2.80 g; WW: 29.79 Por; Ener z B.: 248.09 %; Ener z W.: 1450.47 %; Ener z T.: 473.41 %; Potas: 2417.14 mg; Sód: 1112.75 mg;	Wartość energetyczna: 1381.94 kcal; Białko ogółem: 73.24 g; Tłuszcz: 44.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 179.97 g; W tym cukry: 97.83 g; Błonnik pok.: 14.49 g; Sól: 3.52 g; WW: 16.59 Por; Ener z B.: 401.03 %; Ener z W.: 934.72 %; Ener z T.: 540.14 %; Potas: 2687.74 mg; Sód: 1396.61 mg;
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na napoju owsianym 300 ml (GLU, OW, GLU, JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na napoju owsianym 150 ml (GLU, OW, GLU, JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Płatki jęczmienne na napoju owsianym 150 ml (GLU, OW, GLU, JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
2026-07-11 sobota					
Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU, JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU, JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU, JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 80 g (GLU, PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Gulasz wieprzowy- dieta 50 g (GLU, PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 150 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 50 g (GLU, JĘCZ.) Gulasz wieprzowy 60 g (GLU, PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Buraczki gotowane drobno tarte () 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 (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Ser mozzarella 20 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat
2026-07-11 sobota	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2297.09 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 350.97 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 9.38 g; WW: 32.53 Por; Ener z B.: 17.57 %; Ener z W.: 61.12 %; Ener. z T.: 24.33 %; Potas: 3222.64 mg; Sód: 3749.69 mg;	Wartość energetyczna: 1917.04 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; W tym cukry: 85.51 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 8.47 g; WW: 28.80 Por; Ener z B.: 16.78 %; Ener z W.: 64.93 %; Ener. z T.: 21.99 %; Potas: 2721.56 mg; Sód: 3386.48 mg;	Wartość energetyczna: 1959.99 kcal; Białko ogółem: 48.74 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; W tym cukry: 136.22 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 4.17 g; WW: 31.45 Por; Ener z B.: 9.95 %; Ener z W.: 68.82 %; Ener. z T.: 24.46 %; Potas: 2412.80 mg; Sód: 1672.24 mg;	Wartość energetyczna: 1840.63 kcal; Białko ogółem: 32.17 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 321.80 g; W tym cukry: 136.95 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 2.83 g; WW: 29.99 Por; Ener z B.: 6.99 %; Ener z W.: 69.93 %; Ener. z T.: 26.32 %; Potas: 2983.92 mg; Sód: 1135.72 mg;	Wartość energetyczna: 1403.57 kcal; Białko ogółem: 54.82 g; Tłuszcz: 42.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 210.48 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sól: 4.44 g; WW: 19.51 Por; Ener z B.: 15.62 %; Ener z W.: 59.98 %; Ener. z T.: 27.00 %; Potas: 2320.15 mg; Sód: 1774.98 mg;
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 300 ml (<u>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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>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>) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt				Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 60 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml (<u>SEL,</u>) Pulpet drobiowy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml (<u>SEL,</u>) Pulpet drobiowy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 50 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat	
2026-07-12 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2254.75 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 296.33 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 6.83 g; WW: 27.58 Por; Ener z B.: 465.86 %; Ener z W.: 1028.50 %; Ener z T.: 613.79 %; Potas: 3583.76 mg; Sód: 2733.57 mg;	Wartość energetyczna: 2168.15 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 308.10 g; W tym cukry: 84.02 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 8.06 g; WW: 28.84 Por; Ener z B.: 479.79 %; Ener z W.: 1023.61 %; Ener z T.: 518.40 %; Potas: 3135.86 mg; Sód: 3223.17 mg;	Wartość energetyczna: 1993.68 kcal; Białko ogółem: 51.12 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; W tym cukry: 125.39 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 2.89 g; WW: 30.70 Por; Ener z B.: 285.96 %; Ener z W.: 1279.31 %; Ener z T.: 401.55 %; Potas: 2560.90 mg; Sód: 1160.70 mg;	Wartość energetyczna: 1829.65 kcal; Białko ogółem: 33.05 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 313.17 g; W tym cukry: 125.76 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 2.81 g; WW: 29.18 Por; Ener z B.: 283.33 %; Ener z W.: 1258.34 %; Ener z T.: 451.91 %; Potas: 2283.93 mg; Sód: 1126.79 mg;	Wartość energetyczna: 1180.80 kcal; Białko ogółem: 57.95 g; Tłuszcz: 44.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 149.58 g; W tym cukry: 55.82 g; Błonnik pok.: 12.27 g; Sól: 2.91 g; WW: 13.81 Por; Ener z B.: 295.62 %; Ener z W.: 723.83 %; Ener z T.: 425.87 %; Potas: 2130.08 mg; Sód: 1165.48 mg;	
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 150 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 150 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Banan 150 g Wafle ryżowe 20 g			Arbuz 100 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 160 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z musem truskawkowym 250 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

		SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat
2026-07-13 poniedziałek	PD					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Kawa zbożowa z napojem owsianym b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z napojem owsianym b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 30 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Polewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2449.69 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 383.84 g; W tym cukry: 96.75 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 5.29 g; WW: 36.21 Por; Ener z B.: 485.60 %; Ener z W.: 1137.46 %; Ener z T.: 514.48 %; Potas: 3606.12 mg; Sód: 2111.97 mg;	Wartość energetyczna: 2346.49 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 370.44 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 7.77 g; WW: 34.27 Por; Ener z B.: 422.25 %; Ener z W.: 1175.75 %; Ener z T.: 499.92 %; Potas: 3579.54 mg; Sód: 3108.15 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.: 301.15 %; Ener z W.: 1405.55 %; Ener z T.: 334.09 %; Potas: 2716.41 mg; Sód: 381.53 mg;	Wartość energetyczna: 2050.67 kcal; Białko ogółem: 39.94 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; W tym cukry: 135.11 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 1.11 g; WW: 33.62 Por; Ener z B.: 231.74 %; Ener z W.: 1389.26 %; Ener z T.: 356.20 %; Potas: 2564.41 mg; Sód: 450.62 mg;	Wartość energetyczna: 1719.45 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 251.09 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 16.51 g; Sól: 2.68 g; WW: 23.46 Por; Ener z B.: 344.52 %; Ener z W.: 804.90 %; Ener z T.: 449.61 %; Potas: 2629.73 mg; Sód: 1067.85 mg;
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na napoju owsianym 300 ml (GLU PSZ, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na napoju owsianym 150 ml (GLU PSZ, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na napoju owsianym 150 ml (GLU PSZ, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)				Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- D07 Bogatobiałkowa	SIE- D07/ML Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- D09 Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- D09 Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- P01/1 Podstawowa dzieci 1-3 lat
2026-07-14 wtorek	Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy (b/ml) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 50 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 30 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 50 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 50 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 50 g Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Miód (25g) 2 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Sałata lodowa 20 g Cwikła 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.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 368.87 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 7.93 g; WW: 34.31 Por; Ener z B.: 428.25 %; Ener z W.: 1113.02 %; Ener. z T.: 578.22 %; Potas: 3582.15 mg; Sód: 3178.60 mg;	Wartość energetyczna: 2335.00 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 373.99 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 9.14 g; WW: 34.90 Por; Ener z B.: 471.81 %; Ener z W.: 1086.29 %; Ener. z T.: 429.23 %; Potas: 3203.51 mg; Sód: 3658.98 mg;	Wartość energetyczna: 2115.05 kcal; Białko ogółem: 52.15 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 365.69 g; W tym cukry: 103.81 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 4.17 g; WW: 34.14 Por; Ener z B.: 326.06 %; Ener z W.: 1335.72 %; Ener. z T.: 399.19 %; Potas: 2592.99 mg; Sód: 1671.37 mg;	Wartość energetyczna: 1930.50 kcal; Białko ogółem: 33.21 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; W tym cukry: 122.96 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 2.33 g; WW: 31.29 Por; Ener z B.: 216.43 %; Ener z W.: 1261.82 %; Ener. z T.: 386.60 %; Potas: 2527.97 mg; Sód: 936.19 mg;	Wartość energetyczna: 1242.22 kcal; Białko ogółem: 49.66 g; Tłuszcz: 44.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 170.50 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 15.62 g; Sól: 3.38 g; WW: 15.47 Por; Ener z B.: 268.51 %; Ener z W.: 694.12 %; Ener. z T.: 475.32 %; Potas: 2235.00 mg; Sód: 1360.25 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 50 g Schab duszony 50 g Sos własny () 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 50 g Schab duszony 50 g Sos własny () 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizéria 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizéria 75 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizéria 75 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z brokuła * 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		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 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
026-07-05 niedziela		Wartość energetyczna: 1153.71 kcal; Białko ogółem: 49.09 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 156.35 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 3.72 g; WW: 14.02 Por; Ener z B.: 17.02 %; Ener z W.: 54.21 %; Ener z T.: 32.07 %; Potas: 2220.97 mg; Sód: 1480.22 mg;	Wartość energetyczna: 1000.19 kcal; Białko ogółem: 54.55 g; Tłuszcz: 38.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 124.01 g; W tym cukry: 37.75 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 4.23 g; WW: 10.16 Por; Ener z B.: 21.82 %; Ener z W.: 49.59 %; Ener z T.: 34.80 %; Potas: 2322.28 mg; Sód: 1679.12 mg;	Wartość energetyczna: 1679.37 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 218.92 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 5.88 g; WW: 19.76 Por; Ener z B.: 21.00 %; Ener z W.: 52.14 %; Ener z T.: 29.97 %; Potas: 3107.28 mg; Sód: 2339.40 mg;	Wartość energetyczna: 1686.53 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 220.69 g; W tym cukry: 79.98 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 6.15 g; WW: 19.81 Por; Ener z B.: 20.59 %; Ener z W.: 52.34 %; Ener z T.: 30.41 %; Potas: 3107.26 mg; Sód: 2444.22 mg;	Wartość energetyczna: 1476.54 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 181.37 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 6.37 g; WW: 15.09 Por; Ener z B.: 24.77 %; Ener z W.: 49.13 %; Ener z T.: 32.64 %; Potas: 3239.80 mg; Sód: 2531.63 mg;
	Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Arbuz 100 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
2026-07-06 poniedziałek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 150 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 40 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 200 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (SEL.) 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat
2026-07-06 poniedziałek	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: 1199.62 kcal; Białko ogółem: 48.74 g; Tłuszcz: 33.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 184.06 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 14.51 g; Sól: 2.89 g; WW: 16.94 Por; Ener z B.: 246.01 %; Ener z W.: 703.55 %; Ener z T.: 368.37 %; Potas: 1873.10 mg; Sód: 1155.16 mg;	Wartość energetyczna: 1123.19 kcal; Białko ogółem: 51.87 g; Tłuszcz: 45.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 143.81 g; W tym cukry: 41.54 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 4.01 g; WW: 11.83 Por; Ener z B.: 316.46 %; Ener z W.: 683.02 %; Ener z T.: 469.60 %; Potas: 2419.51 mg; Sód: 1604.61 mg;	Wartość energetyczna: 1708.06 kcal; Białko ogółem: 75.04 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 247.83 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 6.08 g; WW: 23.00 Por; Ener z B.: 309.31 %; Ener z W.: 793.41 %; Ener z T.: 447.52 %; Potas: 2251.16 mg; Sód: 2433.95 mg;	Wartość energetyczna: 1620.26 kcal; Białko ogółem: 72.34 g; Tłuszcz: 39.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 253.73 g; W tym cukry: 83.88 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 5.19 g; WW: 23.57 Por; Ener z B.: 332.49 %; Ener z W.: 840.74 %; Ener z T.: 416.87 %; Potas: 2078.16 mg; Sód: 2073.25 mg;	Wartość energetyczna: 1764.25 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 229.17 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 6.82 g; WW: 19.09 Por; Ener z B.: 421.94 %; Ener z W.: 872.17 %; Ener z T.: 592.75 %; Potas: 3340.67 mg; Sód: 2728.96 mg;
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 40 g (MLE) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Rzepa biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 50 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 40 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 50 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 50 g Buraczki gotowane () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Ryż na sypko (brązowy) 100 g Sos meksykański 80 g (GLU PSZ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 100 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Miód (25g) 1 szt Pasta warzywna () 80 g (SEL) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pasta warzywna () 80 g (SEL) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Miód (25g) 1 szt Pasta warzywna () 80 g (SEL) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pasta warzywna () 80 g (SEL) Sałata lodowa 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwooprzy. 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.łatwooprzy. wegl. dzieci 4-9 lat
2026-07-07 wtorek	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 1346.11 kcal; Białko ogółem: 62.72 g; Tłuszcz: 40.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 194.69 g; W tym cukry: 88.93 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sól: 2.88 g; WW: 17.61 Por; Ener z B.: 270.90 %; Ener z W.: 810.89 %; Ener. z T.: 400.06 %; Potas: 2786.06 mg; Sód: 1158.49 mg;	Wartość energetyczna: 1181.04 kcal; Białko ogółem: 61.82 g; Tłuszcz: 46.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 150.09 g; W tym cukry: 44.18 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 4.08 g; WW: 12.18 Por; Ener z B.: 323.78 %; Ener z W.: 658.28 %; Ener. z T.: 486.43 %; Potas: 2765.66 mg; Sód: 1636.47 mg;	Wartość energetyczna: 1834.07 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 263.30 g; W tym cukry: 97.05 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 5.02 g; WW: 23.44 Por; Ener z B.: 356.13 %; Ener z W.: 915.40 %; Ener. z T.: 483.48 %; Potas: 3491.13 mg; Sód: 2011.57 mg;	Wartość energetyczna: 1783.02 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 260.27 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 4.30 g; WW: 23.69 Por; Ener z B.: 350.65 %; Ener z W.: 910.28 %; Ener. z T.: 442.52 %; Potas: 3522.93 mg; Sód: 1723.93 mg;	Wartość energetyczna: 1640.62 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 216.22 g; W tym cukry: 51.50 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 6.48 g; WW: 17.87 Por; Ener z B.: 449.48 %; Ener z W.: 828.01 %; Ener. z T.: 558.66 %; Potas: 3627.33 mg; Sód: 2595.36 mg;
2026-07-08 środa	Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Łosoś) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Łosoś) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 50 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 40 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane () 50 g Sos pietruszkowy 40 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat
2026-07-08 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1312.07 kcal; Białko ogółem: 47.68 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 170.59 g; W tym cukry: 63.91 g; Błonnik pok.: 14.56 g; Sól: 2.82 g; WW: 15.74 Por; Ener z B.: 14.53 %; Ener z W.: 52.01 %; Ener z T.: 31.06 %; Potas: 2408.00 mg; Sód: 1129.49 mg;	Wartość energetyczna: 1008.63 kcal; Białko ogółem: 45.41 g; Tłuszcz: 44.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 120.73 g; W tym cukry: 35.21 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sól: 4.95 g; WW: 10.38 Por; Ener z B.: 18.01 %; Ener z W.: 47.88 %; Ener z T.: 39.72 %; Potas: 2085.08 mg; Sód: 1976.17 mg;	Wartość energetyczna: 1968.73 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 246.77 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 5.73 g; WW: 22.70 Por; Ener z B.: 18.04 %; Ener z W.: 50.14 %; Ener z T.: 31.21 %; Potas: 3254.52 mg; Sód: 2294.73 mg;	Wartość energetyczna: 1969.23 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 247.02 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 5.72 g; WW: 22.74 Por; Ener z B.: 18.03 %; Ener z W.: 50.18 %; Ener z T.: 31.23 %; Potas: 3356.60 mg; Sód: 2289.11 mg;	Wartość energetyczna: 1615.97 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 191.53 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.33 g; WW: 16.56 Por; Ener z B.: 21.10 %; Ener z W.: 47.41 %; Ener z T.: 37.37 %; Potas: 3115.88 mg; Sód: 2930.60 mg;
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałatka wiosenna 200 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałatka wiosenna 200 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwooprzy. 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.łatwooprzy. wegl. dzieci 4-9 lat
2026-07-09 czwartek	Obiad	Ziemniaczana () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Pierogi leniwe 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 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 (GLU PSZ.) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta () 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Banana 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta () 150 ml (GLU PSZ, SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Banana 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Banana 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta () 200 ml (GLU PSZ, SEL.)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
		Wartość energetyczna: 1389.95 kcal; Białko ogółem: 43.80 g; Tłuszcz: 33.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 239.80 g; W tym cukry: 95.34 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 2.40 g; WW: 22.32 Por; Ener z B.: 147.09 %; Ener z W.: 826.25 %; Ener. z T.: 307.07 %; Potas: 2812.06 mg; Sód: 962.92 mg;	Wartość energetyczna: 1160.58 kcal; Białko ogółem: 47.15 g; Tłuszcz: 36.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 176.95 g; W tym cukry: 33.72 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 3.05 g; WW: 15.28 Por; Ener z B.: 197.20 %; Ener z W.: 563.30 %; Ener. z T.: 353.25 %; Potas: 2437.82 mg; Sód: 1229.78 mg;	Wartość energetyczna: 1792.68 kcal; Białko ogółem: 65.94 g; Tłuszcz: 40.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 4.62 g; WW: 28.26 Por; Ener z B.: 232.03 %; Ener z W.: 1017.04 %; Ener. z T.: 391.91 %; Potas: 3629.97 mg; Sód: 1860.36 mg;	Wartość energetyczna: 1894.88 kcal; Białko ogółem: 63.87 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; W tym cukry: 104.00 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 4.89 g; WW: 29.51 Por; Ener z B.: 236.28 %; Ener z W.: 986.02 %; Ener. z T.: 460.04 %; Potas: 3481.50 mg; Sód: 1961.74 mg;	Wartość energetyczna: 1569.24 kcal; Białko ogółem: 67.56 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 245.22 g; W tym cukry: 41.36 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 5.06 g; WW: 20.89 Por; Ener z B.: 312.77 %; Ener z W.: 778.46 %; Ener. z T.: 498.23 %; Potas: 3459.44 mg; Sód: 2039.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat
2026-07-10 piątek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Kalarepa 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Jabłko 150 g	Arbuz 100 g	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 50 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 40 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 50 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 40 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat
2026-07-10 piątek	Wartość energetyczna: 1397.18 kcal; Białko ogółem: 68.58 g; Tłuszcz: 43.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 190.39 g; W tym cukry: 97.80 g; Błonnik pok.: 16.12 g; Sól: 3.62 g; WW: 17.50 Por; Ener z B.: 348.26 %; Ener z W.: 921.98 %; Ener z T.: 527.79 %; Potas: 2270.47 mg; Sód: 1435.17 mg;	Wartość energetyczna: 1097.35 kcal; Białko ogółem: 66.73 g; Tłuszcz: 39.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 132.44 g; W tym cukry: 42.06 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 6.08 g; WW: 11.28 Por; Ener z B.: 452.29 %; Ener z W.: 891.82 %; Ener z T.: 524.51 %; Potas: 2330.49 mg; Sód: 2423.58 mg;	Wartość energetyczna: 1786.12 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 241.87 g; W tym cukry: 105.08 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 4.96 g; WW: 22.33 Por; Ener z B.: 465.85 %; Ener z W.: 1057.37 %; Ener z T.: 583.67 %; Potas: 3397.33 mg; Sód: 1977.00 mg;	Wartość energetyczna: 1814.62 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 259.12 g; W tym cukry: 104.22 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 5.46 g; WW: 23.73 Por; Ener z B.: 422.99 %; Ener z W.: 1090.91 %; Ener z T.: 616.75 %; Potas: 3034.49 mg; Sód: 2166.97 mg;	Wartość energetyczna: 1533.99 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 203.78 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 6.92 g; WW: 17.36 Por; Ener z B.: 513.16 %; Ener z W.: 1091.96 %; Ener z T.: 628.19 %; Potas: 3179.71 mg; Sód: 2756.26 mg;
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
II ŚN	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g		Jabłko 150 g
2026-07-11 sobota					
Obiad	Koperkowa z ryżem () 150 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 50 g (GLU, JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 60 g (GLU, PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 150 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 50 g (GLU, JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 60 g (GLU, PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU, JECZ.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU, JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU, JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD					
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Ser mozzarella 20 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Ser mozzarella 20 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy () 80 g (GLU, PSZ, JAJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy () 80 g (GLU, PSZ, JAJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwooprzy. 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.łatwooprzy. wegl. dzieci 4-9 lat
2026-07-11 sobota	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 1473.35 kcal; Białko ogółem: 58.33 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 220.37 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 16.60 g; Sól: 4.66 g; WW: 20.44 Por; Ener z B.: 15.83 %; Ener z W.: 59.83 %; Ener. z T.: 26.90 %; Potas: 2462.55 mg; Sód: 1861.32 mg;	Wartość energetyczna: 1036.52 kcal; Białko ogółem: 48.60 g; Tłuszcz: 43.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 134.43 g; W tym cukry: 38.18 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 4.33 g; WW: 11.39 Por; Ener z B.: 18.75 %; Ener z W.: 51.88 %; Ener. z T.: 37.59 %; Potas: 1961.85 mg; Sód: 1728.86 mg;	Wartość energetyczna: 2188.22 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 314.67 g; W tym cukry: 80.29 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.31 g; WW: 28.67 Por; Ener z B.: 17.18 %; Ener z W.: 57.52 %; Ener. z T.: 28.70 %; Potas: 3385.74 mg; Sód: 2524.20 mg;	Wartość energetyczna: 1958.27 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 281.66 g; W tym cukry: 78.12 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 8.04 g; WW: 26.03 Por; Ener z B.: 18.51 %; Ener z W.: 57.53 %; Ener. z T.: 26.73 %; Potas: 2945.34 mg; Sód: 3212.44 mg;	Wartość energetyczna: 1893.75 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 263.20 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 6.64 g; WW: 22.48 Por; Ener z B.: 18.96 %; Ener z W.: 55.59 %; Ener. z T.: 33.99 %; Potas: 3271.84 mg; Sód: 2651.07 mg;
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Jabłko 150 g		Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 50 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 50 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 75 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml
	PD					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat
2026-07-12 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (MLE PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1190.40 kcal; Białko ogółem: 57.71 g; Tłuszcz: 42.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 155.43 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 12.87 g; Sól: 2.91 g; WW: 14.31 Por; Ener z B.: 294.64 %; Ener z W.: 730.21 %; Ener z T.: 419.14 %; Potas: 1929.08 mg; Sód: 1167.28 mg;	Wartość energetyczna: 967.21 kcal; Białko ogółem: 53.56 g; Tłuszcz: 42.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 115.46 g; W tym cukry: 34.54 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 3.28 g; WW: 9.68 Por; Ener z B.: 353.39 %; Ener z W.: 660.91 %; Ener z T.: 497.66 %; Potas: 2162.49 mg; Sód: 1311.04 mg;	Wartość energetyczna: 1856.03 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 211.27 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 16.84 g; Sól: 5.59 g; WW: 19.51 Por; Ener z B.: 432.22 %; Ener z W.: 843.69 %; Ener z T.: 594.93 %; Potas: 3258.68 mg; Sód: 2235.71 mg;	Wartość energetyczna: 1851.23 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 217.12 g; W tym cukry: 65.47 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sól: 5.59 g; WW: 20.01 Por; Ener z B.: 432.32 %; Ener z W.: 850.07 %; Ener z T.: 587.12 %; Potas: 3057.68 mg; Sód: 2237.51 mg;	Wartość energetyczna: 1648.45 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 184.57 g; W tym cukry: 41.38 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 5.92 g; WW: 15.73 Por; Ener z B.: 503.05 %; Ener z W.: 831.49 %; Ener z T.: 683.08 %; Potas: 3706.54 mg; Sód: 2365.40 mg;
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE. GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (MLE PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata 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 (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż z musem truskawkowym 150 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 50 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pomidorowy 40 ml (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ. SEL. GOR.) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ. JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż z musem truskawkowym 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 200 ml (GLU PSZ. SEL. GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat
2026-07-13 poniedziałek	PD					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 30 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 30 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g
2026-07-14 wtorek	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 1516.84 kcal; Białko ogółem: 57.64 g; Tłuszcz: 42.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 233.43 g; W tym cukry: 76.25 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 2.54 g; WW: 22.05 Por; Ener z B.: 291.10 %; Ener z W.: 827.73 %; Ener. z T.: 426.81 %; Potas: 2611.36 mg; Sód: 1013.90 mg;	Wartość energetyczna: 1078.60 kcal; Białko ogółem: 52.83 g; Tłuszcz: 40.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 139.95 g; W tym cukry: 41.28 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 4.28 g; WW: 11.73 Por; Ener z B.: 376.23 %; Ener z W.: 849.34 %; Ener. z T.: 477.14 %; Potas: 2542.96 mg; Sód: 1708.26 mg;	Wartość energetyczna: 2307.61 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 326.88 g; W tym cukry: 100.89 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 4.33 g; WW: 30.58 Por; Ener z B.: 446.77 %; Ener z W.: 925.70 %; Ener. z T.: 529.37 %; Potas: 3252.94 mg; Sód: 1728.12 mg;	Wartość energetyczna: 2000.79 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 305.50 g; W tym cukry: 83.23 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 4.15 g; WW: 28.83 Por; Ener z B.: 391.19 %; Ener z W.: 989.84 %; Ener. z T.: 496.35 %; Potas: 3118.37 mg; Sód: 1656.56 mg;	Wartość energetyczna: 1696.03 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 217.91 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 6.04 g; WW: 18.42 Por; Ener z B.: 496.49 %; Ener z W.: 1034.44 %; Ener. z T.: 590.27 %; Potas: 3546.30 mg; Sód: 2415.26 mg;
II ŚN		Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Łosoś) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Łosoś) 20 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P02/1 Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	SIE- P03/1 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 1-3 lat	SIE- P01/2 Podstawowa dzieci 4-9 lat	SIE- P02/2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	SIE- P03/2 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 4-9 lat
2026-07-14 wtorek	Obiad	Solferino () 150 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 50 g (GLU JECZ. JAJ.) Klopsik wieprzowy 50 g (GLUPSZ. JAJ.) Sos ziołowy () 40 ml (GLU PSZ. SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza gryczana 50 g Klopsik wieprzowy 50 g (GLUPSZ. JAJ.) Sos ziołowy () 40 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ. JAJ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLUPSZ. JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ. JAJ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLUPSZ. JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza gryczana 100 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLUPSZ. JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Cwikła 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.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 167.98 g; W tym cukry: 64.46 g; Błonnik pok.: 15.62 g; Sól: 3.38 g; WW: 15.31 Por; Ener z B.: 276.06 %; Ener z W.: 686.51 %; Ener. z T.: 466.62 %; Potas: 2279.37 mg; Sód: 1356.59 mg;	Wartość energetyczna: 1181.40 kcal; Białko ogółem: 50.84 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 153.20 g; W tym cukry: 38.96 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 3.38 g; WW: 12.76 Por; Ener z B.: 314.00 %; Ener z W.: 686.52 %; Ener. z T.: 529.48 %; Potas: 2392.48 mg; Sód: 1355.41 mg;	Wartość energetyczna: 1858.17 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 253.43 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 6.51 g; WW: 23.08 Por; Ener z B.: 384.78 %; Ener z W.: 852.14 %; Ener. z T.: 599.33 %; Potas: 3130.04 mg; Sód: 2614.11 mg;	Wartość energetyczna: 1793.73 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 249.53 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 6.51 g; WW: 22.81 Por; Ener z B.: 396.76 %; Ener z W.: 844.92 %; Ener. z T.: 584.62 %; Potas: 3145.56 mg; Sód: 2611.43 mg;	Wartość energetyczna: 1739.89 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 229.93 g; W tym cukry: 41.82 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 6.20 g; WW: 19.48 Por; Ener z B.: 431.36 %; Ener z W.: 854.13 %; Ener. z T.: 635.71 %; Potas: 3335.78 mg; Sód: 2489.25 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g
II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizéria 75 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizéria 75 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizéria 75 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Mizéria 75 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 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
026-07-05 niedziela	Wartość energetyczna: 2186.88 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 322.76 g; W tym cukry: 85.93 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 7.40 g; WW: 29.65 Por; Ener z B.: 19.06 %; Ener z W.: 59.04 %; Ener z T.: 25.06 %; Potas: 3738.20 mg; Sód: 2947.97 mg;	Wartość energetyczna: 2194.04 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 324.53 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 7.67 g; WW: 29.70 Por; Ener z B.: 18.75 %; Ener z W.: 59.17 %; Ener z T.: 25.42 %; Potas: 3813.18 mg; Sód: 3052.79 mg;	Wartość energetyczna: 1953.12 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 294.59 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 42.41 g; Sól: 8.20 g; WW: 25.13 Por; Ener z B.: 21.28 %; Ener z W.: 60.33 %; Ener z T.: 25.95 %; Potas: 3981.68 mg; Sód: 3261.26 mg;	Wartość energetyczna: 2049.33 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 306.86 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 6.86 g; WW: 27.06 Por; Ener z B.: 19.53 %; Ener z W.: 59.89 %; Ener z T.: 26.85 %; Potas: 4024.65 mg; Sód: 2723.60 mg;	Wartość energetyczna: 2077.88 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 297.85 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 4.75 g; WW: 27.03 Por; Ener z B.: 16.95 %; Ener z W.: 57.34 %; Ener z T.: 28.42 %; Potas: 3465.00 mg; Sód: 1881.75 mg;
Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Arbuz 100 g Sałata zielona 20 g
II ŚN	Arbuz 100 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Arbuz 100 g	
2026-07-06 poniedziałek					
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () (bez glutenu) 300 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy z serem biały 300 g (MLE.) Mus z truskawek* 100 g 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem () 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa
2026-07-06 poniedziałek	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 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2274.37 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 357.81 g; W tym cukry: 95.38 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 7.57 g; WW: 33.54 Por; Ener z B.: 340.43 %; Ener z W.: 985.48 %; Ener z T.: 467.28 %; Potas: 2750.89 mg; Sód: 3030.46 mg;	Wartość energetyczna: 2186.57 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 363.71 g; W tym cukry: 93.38 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 6.68 g; WW: 34.11 Por; Ener z B.: 363.62 %; Ener z W.: 1032.81 %; Ener z T.: 436.63 %; Potas: 2577.89 mg; Sód: 2669.76 mg;	Wartość energetyczna: 2290.81 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 345.96 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 53.09 g; Sól: 8.30 g; WW: 29.38 Por; Ener z B.: 449.48 %; Ener z W.: 1074.37 %; Ener z T.: 611.93 %; Potas: 3926.63 mg; Sód: 3318.05 mg;	Wartość energetyczna: 2284.00 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 361.68 g; W tym cukry: 97.23 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 6.99 g; WW: 32.83 Por; Ener z B.: 349.51 %; Ener z W.: 1025.84 %; Ener z T.: 479.97 %; Potas: 3294.06 mg; Sód: 2789.26 mg;	Wartość energetyczna: 2375.27 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 381.91 g; W tym cukry: 96.68 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 4.30 g; WW: 35.64 Por; Ener z B.: 363.71 %; Ener z W.: 1112.71 %; Ener z T.: 498.68 %; Potas: 2644.74 mg; Sód: 1713.73 mg;
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Rzepa biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Jabłko 150 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jagłana na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Jabłko 150 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos meksykański 80 g (GLU PSZ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 160 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański b/glutenu 80 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Miód (25g) 1 szt Pasta warzywna () 80 g (SEL) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pasta warzywna () 80 g (SEL) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pasta warzywna () 80 g (SEL) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 80 g (JAJ, SEL) Pasta warzywna () 80 g (SEL) Sałata lodowa 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa
2026-07-07 wtorek	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2291.52 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 355.56 g; W tym cukry: 102.92 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 6.47 g; WW: 32.08 Por; Ener z B.: 376.75 %; Ener z W.: 1044.17 %; Ener. z T.: 501.31 %; Potas: 3959.82 mg; Sód: 2590.11 mg;	Wartość energetyczna: 2245.17 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 355.38 g; W tym cukry: 101.92 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 5.61 g; WW: 32.82 Por; Ener z B.: 371.41 %; Ener z W.: 1043.87 %; Ener. z T.: 458.89 %; Potas: 3988.37 mg; Sód: 2249.34 mg;	Wartość energetyczna: 2073.37 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 308.99 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 49.71 g; Sól: 7.96 g; WW: 25.90 Por; Ener z B.: 471.02 %; Ener z W.: 1002.30 %; Ener. z T.: 600.60 %; Potas: 4213.98 mg; Sód: 3184.03 mg;	Wartość energetyczna: 2283.94 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 44.05 g; Sól: 5.98 g; WW: 29.34 Por; Ener z B.: 357.71 %; Ener z W.: 1110.38 %; Ener. z T.: 559.07 %; Potas: 4255.35 mg; Sód: 2389.79 mg;	Wartość energetyczna: 2158.02 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; W tym cukry: 100.75 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 3.48 g; WW: 29.32 Por; Ener z B.: 343.48 %; Ener z W.: 973.73 %; Ener. z T.: 514.54 %; Potas: 3890.00 mg; Sód: 1393.43 mg;
2026-07-08 środa	Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет ryбно-warzywny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет ryбно-warzywny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет ryбно-warzywny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет ryбно-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g		Jabłko 150 g	Banan 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Pieczarkowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL, S02.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 80 ml (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa
2026-07-08 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2463.44 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 341.23 g; W tym cukry: 79.27 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 7.34 g; WW: 31.66 Por; Ener z B.: 16.64 %; Ener z W.: 55.41 %; Ener. z T.: 26.33 %; Potas: 3879.53 mg; Sód: 2937.43 mg;	Wartość energetyczna: 2463.94 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.33 g; WW: 31.70 Por; Ener z B.: 16.63 %; Ener z W.: 55.44 %; Ener. z T.: 26.35 %; Potas: 3981.61 mg; Sód: 2931.81 mg;	Wartość energetyczna: 2082.99 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 302.92 g; W tym cukry: 43.41 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 9.05 g; WW: 26.42 Por; Ener z B.: 18.70 %; Ener z W.: 58.17 %; Ener. z T.: 30.15 %; Potas: 3799.52 mg; Sód: 3620.13 mg;	Wartość energetyczna: 2137.28 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 330.19 g; W tym cukry: 89.03 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 6.66 g; WW: 29.53 Por; Ener z B.: 18.03 %; Ener z W.: 61.80 %; Ener. z T.: 26.34 %; Potas: 4101.01 mg; Sód: 2663.37 mg;	Wartość energetyczna: 1825.50 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 281.55 g; W tym cukry: 93.92 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 4.61 g; WW: 25.98 Por; Ener z B.: 15.09 %; Ener z W.: 61.69 %; Ener. z T.: 26.05 %; Potas: 3356.57 mg; Sód: 1837.81 mg;
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałatka wiosenna 200 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałatka wiosenna 200 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 200 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałatka wiosenna 200 g Jabłko 150 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa
2026-07-09 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Dynia duszona z marchewką * 75 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane () 160 g Dynia duszona z marchewką * (bez glutenu) 75 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Banan 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta () 300 ml (GLU PSZ, SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Banan 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta () (bez glutenu) 300 ml (SEL.) Banan 150 g	
	PN	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2311.06 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 401.55 g; W tym cukry: 106.71 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 6.24 g; WW: 37.03 Por; Ener z B.: 259.07 %; Ener z W.: 1135.72 %; Ener. z T.: 419.49 %; Potas: 4638.83 mg; Sód: 2505.57 mg;	Wartość energetyczna: 2415.86 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 411.67 g; W tym cukry: 111.30 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 6.51 g; WW: 38.33 Por; Ener z B.: 263.27 %; Ener z W.: 1104.82 %; Ener. z T.: 487.53 %; Potas: 4489.29 mg; Sód: 2606.53 mg;	Wartość energetyczna: 2076.06 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 48.87 g; Sól: 6.60 g; WW: 29.58 Por; Ener z B.: 359.55 %; Ener z W.: 967.49 %; Ener. z T.: 533.84 %; Potas: 4546.45 mg; Sód: 2658.68 mg;	Wartość energetyczna: 2430.86 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 391.37 g; W tym cukry: 98.13 g; Błonnik pok.: 49.84 g; Sól: 6.25 g; WW: 34.22 Por; Ener z B.: 314.41 %; Ener z W.: 1105.63 %; Ener. z T.: 585.60 %; Potas: 5270.75 mg; Sód: 2511.49 mg;	Wartość energetyczna: 2350.58 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; W tym cukry: 99.07 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 4.60 g; WW: 34.07 Por; Ener z B.: 357.62 %; Ener z W.: 1344.95 %; Ener. z T.: 564.97 %; Potas: 5413.99 mg; Sód: 1840.86 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Kalarepa 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (PSZ, MLE, SEL.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Kalarepa 80 g Arbuz 100 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Arbuz 100 g	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Jabłko 150 g	Arbuz 100 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml (MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) 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 (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa
2026-07-10 piątek	Wartość energetyczna: 2353.27 kcal; Białko ogółem: 122.91 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 343.64 g; W tym cukry: 111.22 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 6.62 g; WW: 32.10 Por; Ener z B.: 515.31 %; Ener z W.: 1264.55 %; Ener z T.: 626.17 %; Potas: 4190.78 mg; Sód: 2637.59 mg;	Wartość energetyczna: 2391.81 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 365.37 g; W tym cukry: 110.44 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 7.17 g; WW: 33.94 Por; Ener z B.: 471.63 %; Ener z W.: 1306.78 %; Ener z T.: 659.06 %; Potas: 3805.51 mg; Sód: 2850.60 mg;	Wartość energetyczna: 2076.60 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 319.70 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sól: 8.99 g; WW: 27.67 Por; Ener z B.: 560.09 %; Ener z W.: 1335.73 %; Ener z T.: 654.61 %; Potas: 4002.73 mg; Sód: 3578.19 mg;	Wartość energetyczna: 2179.37 kcal; Białko ogółem: 121.69 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; W tym cukry: 74.23 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 8.46 g; WW: 27.23 Por; Ener z B.: 547.21 %; Ener z W.: 1184.55 %; Ener z T.: 685.67 %; Potas: 4357.85 mg; Sód: 3371.44 mg;	Wartość energetyczna: 2073.53 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 294.10 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 3.87 g; WW: 27.00 Por; Ener z B.: 472.47 %; Ener z W.: 1195.67 %; Ener z T.: 617.01 %; Potas: 3632.62 mg; Sód: 1539.26 mg;
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 150 g Sałata zielona 20 g	
II ŚN	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g		
2026-07-11 sobota					
Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 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 (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa
2026-07-11 sobota	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2603.02 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 401.51 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 7.80 g; WW: 36.75 Por; Ener z B.: 16.39 %; Ener z W.: 61.70 %; Ener. z T.: 25.71 %; Potas: 3761.04 mg; Sód: 3121.18 mg;	Wartość energetyczna: 2378.46 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 368.49 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 9.62 g; WW: 34.21 Por; Ener z B.: 17.36 %; Ener z W.: 61.97 %; Ener. z T.: 23.71 %; Potas: 3264.84 mg; Sód: 3846.21 mg;	Wartość energetyczna: 2181.95 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; W tym cukry: 48.54 g; Błonnik pok.: 43.95 g; Sól: 7.55 g; WW: 27.70 Por; Ener z B.: 17.59 %; Ener z W.: 59.04 %; Ener. z T.: 32.15 %; Potas: 3540.04 mg; Sód: 3017.06 mg;	Wartość energetyczna: 2470.54 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 384.06 g; W tym cukry: 86.85 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sól: 7.48 g; WW: 34.26 Por; Ener z B.: 16.57 %; Ener z W.: 62.18 %; Ener. z T.: 27.02 %; Potas: 3991.94 mg; Sód: 2990.25 mg;	Wartość energetyczna: 1923.11 kcal; Białko ogółem: 72.08 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 292.58 g; W tym cukry: 96.29 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 4.50 g; WW: 26.95 Por; Ener z B.: 14.99 %; Ener z W.: 60.86 %; Ener. z T.: 27.09 %; Potas: 3510.29 mg; Sód: 1800.28 mg;
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Rzepa biała 80 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Rzepa biała 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Jabłko 150 g	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 75 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa	
2026-07-12 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 20 g
	Wartość energetyczna: 2332.50 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 306.45 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 7.07 g; WW: 28.62 Por; Ener z B.: 469.36 %; Ener z W.: 1047.30 %; Ener z T.: 622.71 %; Potas: 3910.91 mg; Sód: 2829.75 mg;	Wartość energetyczna: 2327.70 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; W tym cukry: 71.30 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.07 g; WW: 29.12 Por; Ener z B.: 469.46 %; Ener z W.: 1053.68 %; Ener z T.: 614.90 %; Potas: 3709.91 mg; Sód: 2831.55 mg;	Wartość energetyczna: 2004.68 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 268.15 g; W tym cukry: 43.61 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 7.38 g; WW: 23.06 Por; Ener z B.: 527.63 %; Ener z W.: 1004.79 %; Ener z T.: 698.46 %; Potas: 4099.53 mg; Sód: 2946.21 mg;	Wartość energetyczna: 2210.12 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 294.86 g; W tym cukry: 71.96 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 6.55 g; WW: 26.24 Por; Ener z B.: 475.59 %; Ener z W.: 1133.07 %; Ener z T.: 633.46 %; Potas: 4221.23 mg; Sód: 2614.75 mg;	Wartość energetyczna: 2245.60 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 286.63 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 4.50 g; WW: 26.22 Por; Ener z B.: 440.80 %; Ener z W.: 1028.56 %; Ener z T.: 640.09 %; Potas: 3685.50 mg; Sód: 1795.77 mg;	
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Arbuz 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Arbuz 100 g	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Arbuz 100 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej (bez glutenu) () 300 ml (SEL.) Ryż z musem truskawkowym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa
2026-07-13 poniedziałek	PD					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Kalarepa 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 50 g (JAJ, SEL.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2878.10 kcal; Białko ogółem: 129.66 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 424.38 g; W tym cukry: 117.05 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 5.71 g; WW: 39.87 Por; Ener z B.: 470.10 %; Ener z W.: 1031.63 %; Ener. z T.: 559.30 %; Potas: 3801.95 mg; Sód: 2281.35 mg;	Wartość energetyczna: 2406.89 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 389.60 g; W tym cukry: 90.72 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 5.39 g; WW: 36.75 Por; Ener z B.: 412.68 %; Ener z W.: 1127.52 %; Ener. z T.: 515.35 %; Potas: 3617.32 mg; Sód: 2154.37 mg;	Wartość energetyczna: 2157.55 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 319.20 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 46.44 g; Sól: 7.47 g; WW: 27.27 Por; Ener z B.: 518.49 %; Ener z W.: 1213.93 %; Ener. z T.: 612.81 %; Potas: 4095.35 mg; Sód: 2983.95 mg;	Wartość energetyczna: 2300.52 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; W tym cukry: 84.05 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 4.98 g; WW: 32.90 Por; Ener z B.: 464.48 %; Ener z W.: 1079.75 %; Ener. z T.: 543.88 %; Potas: 3879.93 mg; Sód: 1984.81 mg;	Wartość energetyczna: 1944.39 kcal; Białko ogółem: 66.22 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 314.97 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 2.33 g; WW: 28.92 Por; Ener z B.: 409.87 %; Ener z W.: 1032.09 %; Ener. z T.: 501.54 %; Potas: 2899.61 mg; Sód: 924.48 mg;	
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- P01/3 Podstawowa 10-18 lat	SIE- P02/3 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	SIE- P03/3 Z ogr.łatwoprzy. wegl. dzieci 10-18 lat	SIE- D06 Bogatoresztkowa	SIE- D01/GL Bezglutenowa
2026-07-14 wtorek	Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, JECZ, JAJ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU PSZ, JAJ) Klopsik wieprzowy 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, JECZ, JAJ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU PSZ, JAJ) Klopsik wieprzowy 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ) Szinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Szinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ) Kasza gryczana 160 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Szinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml (SEL, JAJ) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos ziołowy (bez glutenu) () 80 ml (SEL, JAJ) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Szinak 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 (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 90 g (SEL, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2409.97 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 368.39 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 8.06 g; WW: 34.06 Por; Ener z B.: 415.17 %; Ener z W.: 1069.32 %; Ener. z T.: 619.01 %; Potas: 3693.68 mg; Sód: 3237.48 mg;	Wartość energetyczna: 2345.53 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 364.49 g; W tym cukry: 75.30 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 8.07 g; WW: 33.80 Por; Ener z B.: 427.15 %; Ener z W.: 1062.10 %; Ener. z T.: 604.30 %; Potas: 3709.19 mg; Sód: 3234.80 mg;	Wartość energetyczna: 2236.63 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; W tym cukry: 44.35 g; Błonnik pok.: 48.38 g; Sól: 7.80 g; WW: 29.11 Por; Ener z B.: 459.11 %; Ener z W.: 1047.62 %; Ener. z T.: 656.23 %; Potas: 4009.44 mg; Sód: 3127.19 mg;	Wartość energetyczna: 2459.51 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 7.47 g; WW: 32.00 Por; Ener z B.: 388.82 %; Ener z W.: 1114.26 %; Ener. z T.: 612.11 %; Potas: 4101.31 mg; Sód: 2991.09 mg;	Wartość energetyczna: 2166.97 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 298.19 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 5.18 g; WW: 26.97 Por; Ener z B.: 403.77 %; Ener z W.: 1002.04 %; Ener. z T.: 618.93 %; Potas: 3657.18 mg; Sód: 2066.97 mg;	

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 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
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</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 (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Schab duszony 100 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
	PD			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pasta z brokoła * 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 80 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pasta z brokoła * 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 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>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-07-05 niedziela		Wartość energetyczna: 2170.51 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 328.03 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 40.07 g; Sól: 6.67 g; WW: 28.69 Por; Ener z B.: 15.23 %; Ener z W.: 60.45 %; Ener. z T.: 29.75 %; Potas: 3179.26 mg; Sód: 2650.26 mg;	Wartość energetyczna: 2125.65 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 344.54 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 46.38 g; Sól: 7.40 g; WW: 29.93 Por; Ener z B.: 13.60 %; Ener z W.: 64.83 %; Ener. z T.: 27.64 %; Potas: 3029.38 mg; Sód: 2941.72 mg;	Wartość energetyczna: 1885.37 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 48.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 280.43 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 5.91 g; WW: 26.00 Por; Ener z B.: 20.42 %; Ener z W.: 59.50 %; Ener. z T.: 23.04 %; Potas: 3128.55 mg; Sód: 2355.43 mg;
	Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Arbuz 100 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na napoju owsianym 300 ml (GLU PSZ, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus z ciecierzycy 50 g Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)
2026-07-06 poniedziałek	II ŚN		Arbuz 100 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 160 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.)
PD				

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-07-06 poniedziałek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2510.59 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 40.04 g; Węglowodany ogółem: 369.50 g; W tym cukry: 95.66 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 6.46 g; WW: 33.87 Por; Ener z B.: 298.56 %; Ener z W.: 980.77 %; Ener. z T.: 529.30 %; Potas: 3052.09 mg; Sód: 2578.90 mg;	Wartość energetyczna: 2227.30 kcal; Białko ogółem: 57.58 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 8.92 g; Węglowodany ogółem: 383.79 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 6.04 g; WW: 34.63 Por; Ener z B.: 217.61 %; Ener z W.: 1029.63 %; Ener. z T.: 431.08 %; Potas: 2758.01 mg; Sód: 2415.74 mg;	Wartość energetyczna: 2014.65 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 314.65 g; W tym cukry: 54.86 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 6.86 g; WW: 29.26 Por; Ener z B.: 297.63 %; Ener z W.: 775.09 %; Ener. z T.: 434.45 %; Potas: 2690.65 mg; Sód: 2751.08 mg;
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Rzepa biała 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na napoju owsianym 300 ml (GLU PSZ, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus zielony z ciecierzycy 80 g Dżem 25 g 1 szt Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ) Ryż na sypko (brązowy) 160 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia z wody 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pasta warzywna () 80 g (SEL) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Tofu 50 g (SOJ) Pasta warzywna () 80 g (SEL) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Suflet mięsno-jarzywny () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Miód (25g) 1 szt	

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-07-07 wtorek	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2205.15 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 362.27 g; W tym cukry: 111.12 g; Błonnik pok.: 45.17 g; Sól: 6.36 g; WW: 31.75 Por; Ener z B.: 333.57 %; Ener z W.: 1178.91 %; Ener. z T.: 499.24 %; Potas: 3198.27 mg; Sód: 2544.89 mg;	Wartość energetyczna: 2208.82 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 385.43 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 52.75 g; Sól: 5.47 g; WW: 33.42 Por; Ener z B.: 322.17 %; Ener z W.: 1107.89 %; Ener. z T.: 482.51 %; Potas: 3329.51 mg; Sód: 2186.46 mg;	Wartość energetyczna: 1983.96 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 297.29 g; W tym cukry: 75.35 g; Błonnik pok.: 18.09 g; Sól: 4.67 g; WW: 27.92 Por; Ener z B.: 282.48 %; Ener z W.: 808.19 %; Ener. z T.: 363.52 %; Potas: 3820.76 mg; Sód: 1870.14 mg;
2026-07-08 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Banan 150 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z fasoli 120 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN	Banan 150 g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD				

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-07-08 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2356.43 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 339.89 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 6.68 g; WW: 30.96 Por; Ener z B.: 14.34 %; Ener z W.: 57.69 %; Ener. z T.: 28.03 %; Potas: 3540.07 mg; Sód: 2742.97 mg;	Wartość energetyczna: 2412.91 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 399.12 g; W tym cukry: 69.60 g; Błonnik pok.: 47.55 g; Sól: 8.93 g; WW: 35.35 Por; Ener z B.: 12.72 %; Ener z W.: 66.16 %; Ener. z T.: 27.01 %; Potas: 3915.09 mg; Sód: 3633.65 mg;	Wartość energetyczna: 2102.28 kcal; Białko ogółem: 80.05 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 309.11 g; W tym cukry: 83.74 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 5.60 g; WW: 29.01 Por; Ener z B.: 15.23 %; Ener z W.: 58.81 %; Ener. z T.: 23.48 %; Potas: 3178.19 mg; Sód: 2247.62 mg;
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Sałatka wiosenna 200 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 120 g (SEL.) Sałatka wiosenna 200 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.)
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-07-09 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dyńia duszona z marchewką * 75 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dyńia duszona z marchewką * 75 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Dyńia duszona z marchewką * 150 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gulasz ziemniaczano-jarzynowy () 300 g (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Banan 150 g		Twarożek 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2572.58 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 452.19 g; W tym cukry: 121.23 g; Błonnik pok.: 50.24 g; Sól: 6.37 g; WW: 40.39 Por; Ener z B.: 201.10 %; Ener z W.: 1252.09 %; Ener. z T.: 474.93 %; Potas: 5554.68 mg; Sód: 2561.74 mg;	Wartość energetyczna: 2548.64 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 7.57 g; Węglowodany ogółem: 470.40 g; W tym cukry: 100.70 g; Błonnik pok.: 58.73 g; Sól: 5.55 g; WW: 41.46 Por; Ener z B.: 187.99 %; Ener z W.: 1188.61 %; Ener. z T.: 443.53 %; Potas: 5248.40 mg; Sód: 2227.11 mg;	Wartość energetyczna: 2098.32 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 324.73 g; W tym cukry: 84.40 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 5.71 g; WW: 30.51 Por; Ener z B.: 349.39 %; Ener z W.: 886.28 %; Ener. z T.: 432.30 %; Potas: 3608.22 mg; Sód: 2289.86 mg;

	SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna	
2026-07-10 piątek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Kalarepa 80 g Arbuz 100 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza manna na napoju owsianym 300 ml (GLU PSZ, GLU OW.) Kawa zbożowa z napojem owsianym b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z fasoli 120 g Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)</p>
	II ŚN		Arbuz 100 g	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt
	Obiad	<p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
	PD			
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 120 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.)</p>
	PN	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>

	SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-07-10 piątek	Wartość energetyczna: 2169.69 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 316.55 g; W tym cukry: 97.19 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 6.47 g; WW: 28.90 Por; Ener z B.: 519.82 %; Ener z W.: 1266.63 %; Ener. z T.: 629.61 %; Potas: 4069.69 mg; Sód: 2574.59 mg;	Wartość energetyczna: 2312.34 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 404.62 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 50.16 g; Sól: 6.43 g; WW: 35.54 Por; Ener z B.: 343.12 %; Ener z W.: 1173.45 %; Ener. z T.: 503.18 %; Potas: 3977.82 mg; Sód: 2633.70 mg;	Wartość energetyczna: 2025.20 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 49.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 304.10 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 8.04 g; WW: 28.35 Por; Ener z B.: 357.14 %; Ener z W.: 939.22 %; Ener. z T.: 539.44 %; Potas: 2779.91 mg; Sód: 3208.62 mg;
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na napoju owsianym 300 ml (GLU OW, GLU, JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет sojowy z pomidorami 120 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	II ŚN	Banan 150 g	
2026-07-11 sobota	Obiad		
	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ.) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ.) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja		
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Tofu 80 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-07-11 sobota	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2543.07 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 402.87 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 44.99 g; Sól: 7.11 g; WW: 35.75 Por; Ener z B.: 15.01 %; Ener z W.: 63.37 %; Ener. z T.: 26.78 %; Potas: 3279.07 mg; Sód: 2840.13 mg;	Wartość energetyczna: 2237.05 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; Węglowodany ogółem: 360.09 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 44.05 g; Sól: 6.69 g; WW: 31.72 Por; Ener z B.: 13.93 %; Ener z W.: 64.39 %; Ener. z T.: 27.42 %; Potas: 2772.31 mg; Sód: 2676.86 mg;	Wartość energetyczna: 2192.92 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 353.13 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 9.08 g; WW: 33.13 Por; Ener z B.: 16.08 %; Ener z W.: 64.41 %; Ener. z T.: 22.21 %; Potas: 3323.00 mg; Sód: 3637.79 mg;
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z fasoli 80 g Pasta z tofu i buraka 80 g (<u>SOJ.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Dyńia z wody 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD				

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-07-12 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 80 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus zielony z ciecierzycy 120 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1992.05 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; W tym cukry: 78.05 g; Błonnik pok.: 44.48 g; Sól: 5.31 g; WW: 28.81 Por; Ener z B.: 379.42 %; Ener z W.: 1179.75 %; Ener. z T.: 520.10 %; Potas: 3757.70 mg; Sód: 2119.21 mg;	Wartość energetyczna: 2050.67 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 8.40 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 51.27 g; Sól: 5.99 g; WW: 29.74 Por; Ener z B.: 337.26 %; Ener z W.: 1053.34 %; Ener. z T.: 463.66 %; Potas: 3799.60 mg; Sód: 2385.34 mg;	Wartość energetyczna: 1989.05 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 255.24 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 16.50 g; Sól: 6.07 g; WW: 23.97 Por; Ener z B.: 315.02 %; Ener z W.: 751.77 %; Ener. z T.: 511.18 %; Potas: 3468.48 mg; Sód: 2431.88 mg;
2026-07-13 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 ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 80 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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>)
	II ŚN		Arbuz 100 g	Banan 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 (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż z musem truskawkowym 300 g Napój owsiany 250 g (<u>GLU OW.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (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>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-07-13 poniedziałek	PD			
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z napojem owsianym b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU OW, 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Hummus z ciecierzycy 80 g Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2392.96 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 359.74 g; W tym cukry: 82.66 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.17 g; WW: 33.30 Por; Ener z B.: 417.81 %; Ener z W.: 1027.95 %; Ener z T.: 562.52 %; Potas: 3398.87 mg; Sód: 2460.52 mg;	Wartość energetyczna: 2266.50 kcal; Białko ogółem: 59.36 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.02 g; Węglowodany ogółem: 368.82 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 5.55 g; WW: 33.42 Por; Ener z B.: 332.33 %; Ener z W.: 1017.42 %; Ener z T.: 560.45 %; Potas: 2353.69 mg; Sód: 2218.64 mg;	Wartość energetyczna: 2226.33 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 334.67 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 4.60 g; WW: 31.36 Por; Ener z B.: 306.69 %; Ener z W.: 853.61 %; Ener z T.: 456.24 %; Potas: 3637.60 mg; Sód: 1852.86 mg;
2026-07-14 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-pszenno-żytni 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 Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na napoju owsianym 300 ml (<u>GLU PSZ, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z fasoli 120 g Ogórek świeży 80 g Sałata 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>) 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>)
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g

		SIE- D01/WE Wegetariańska	SIE- D04 Wegańska	SIE- Pooperacyjna
2026-07-14 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi ukraińskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 160 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2766.60 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 92.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 413.40 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 6.50 g; WW: 37.50 Por; Ener z B.: 280.33 %; Ener z W.: 973.37 %; Ener. z T.: 597.91 %; Potas: 4100.07 mg; Sód: 2602.47 mg;	Wartość energetyczna: 2558.47 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; Węglowodany ogółem: 425.12 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 62.89 g; Sól: 7.15 g; WW: 36.29 Por; Ener z B.: 287.92 %; Ener z W.: 1089.28 %; Ener. z T.: 509.26 %; Potas: 3937.73 mg; Sód: 2853.01 mg;	Wartość energetyczna: 1989.48 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 284.66 g; W tym cukry: 46.55 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 6.98 g; WW: 26.81 Por; Ener z B.: 316.74 %; Ener z W.: 761.71 %; Ener. z T.: 516.34 %; Potas: 2878.99 mg; Sód: 2803.62 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,