

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Kasza manna na wodzie 60 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Kasza manna na wodzie 60 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	
		Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-06-23 poniedziałek	PD			Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g				Jabłko 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g
	PN	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )		Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-06-23 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2027.80 kcal; Białko ogółem: 59.43 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 334.67 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 8.83 g; WW: 29.73 Por; : 11.72 %; : 66.01 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 3531.21 mg;	Wartość energetyczna: 2028.13 kcal; Białko ogółem: 67.69 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.82 g; WW: 30.89 Por; : 13.35 %; : 66.57 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3278.77 mg;	Wartość energetyczna: 2077.84 kcal; Białko ogółem: 69.65 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 328.21 g; W tym cukry: 53.01 g; Błonnik pok.: 51.62 g; Sól: 9.38 g; WW: 27.88 Por; : 13.41 %; : 63.18 %; Ener. z T: 27.95 %; Ener. z Bł.: 4.97 %; K: 4235.19 mg;	Wartość energetyczna: 1818.37 kcal; Białko ogółem: 53.93 g; Tłuszcz: 43.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 315.60 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 8.29 g; WW: 28.83 Por; : 11.86 %; : 69.43 %; Ener. z T: 21.60 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 2737.96 mg;	Wartość energetyczna: 1810.26 kcal; Białko ogółem: 59.12 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 296.68 g; W tym cukry: 36.21 g; Błonnik pok.: 52.00 g; Sól: 9.62 g; WW: 24.64 Por; : 13.06 %; : 65.56 %; Ener. z T: 26.90 %; Ener. z Bł.: 5.75 %; K: 3570.17 mg;	Wartość energetyczna: 2438.00 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 379.16 g; W tym cukry: 86.61 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 9.24 g; WW: 34.79 Por; : 15.24 %; : 62.21 %; Ener. z T: 24.96 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3500.99 mg;	Wartość energetyczna: 2073.44 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 6.81 g; WW: 31.49 Por; : 16.42 %; : 65.52 %; Ener. z T: 20.55 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3503.55 mg;	Wartość energetyczna: 1995.11 kcal; Białko ogółem: 65.82 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 331.10 g; W tym cukry: 75.55 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.42 g; WW: 30.57 Por; : 13.20 %; : 66.38 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 2846.73 mg;	Wartość energetyczna: 2267.00 kcal; Białko ogółem: 66.33 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 382.94 g; W tym cukry: 88.41 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 8.78 g; WW: 34.63 Por; : 11.70 %; : 67.57 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 3.40 %; K: 3676.81 mg;	Wartość energetyczna: 2229.60 kcal; Białko ogółem: 65.73 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 371.92 g; W tym cukry: 92.27 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sól: 8.94 g; WW: 33.17 Por; : 11.79 %; : 66.72 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 3854.21 mg;
2025-06-24 wtorek	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jabłko pieczone 150 g	Banan 150 g			Banan 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-06-24 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńka duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńka duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńka duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńka duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńka duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )
		PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jabłko 150 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Mięks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Mięks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Mięks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Mięks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mięks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Mięks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Mięks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-06-24 wtorek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ,</b> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ,</b> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2197.34 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 8.07 g; WW: 30.29 Por; : 18.08 %; : 60.16 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3171.82 mg;	Wartość energetyczna: 2213.72 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 7.94 g; WW: 32.75 Por; : 18.34 %; : 63.24 %; Ener. z T: 19.19 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3272.09 mg;	Wartość energetyczna: 2380.42 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 48.43 g; Sól: 10.09 g; WW: 29.76 Por; : 19.65 %; : 57.90 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 4345.15 mg;	Wartość energetyczna: 1971.14 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 44.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 316.90 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 7.63 g; WW: 29.38 Por; : 17.42 %; : 64.31 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2480.45 mg;	Wartość energetyczna: 2157.86 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 327.05 g; W tym cukry: 36.41 g; Błonnik pok.: 51.67 g; Sól: 9.51 g; WW: 27.66 Por; : 18.05 %; : 60.62 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 4.79 %; K: 3557.30 mg;	Wartość energetyczna: 2548.44 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 407.12 g; W tym cukry: 114.10 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 9.63 g; WW: 38.27 Por; : 18.43 %; : 63.90 %; Ener. z T: 18.82 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3864.59 mg;	Wartość energetyczna: 2100.46 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 39.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sól: 6.68 g; WW: 31.72 Por; : 19.65 %; : 64.26 %; Ener. z T: 16.82 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3623.93 mg;	Wartość energetyczna: 2279.54 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 8.07 g; WW: 33.22 Por; : 16.92 %; : 62.01 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2804.23 mg;	Wartość energetyczna: 2434.22 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 48.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 403.41 g; W tym cukry: 111.71 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.95 g; WW: 37.55 Por; : 17.02 %; : 66.29 %; Ener. z T: 17.84 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4065.59 mg;	Wartość energetyczna: 2471.44 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 388.19 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 8.36 g; WW: 35.72 Por; : 16.38 %; : 62.83 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3552.95 mg;
2025-06-25 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka parzona 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 35 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 35 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 35 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 35 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 35 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-06-25 środa	Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml				
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ.</u></b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ.</u></b> ) Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 100 g
2025-06-25 środa PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2740.53 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 92.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 401.23 g; W tym cukry: 94.87 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.94 g; WW: 36.82 Por; : 14.40 %; : 58.56 %; Ener. z T: 30.39 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3843.99 mg;	Wartość energetyczna: 2365.65 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 373.36 g; W tym cukry: 92.89 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 8.80 g; WW: 35.02 Por; : 15.45 %; : 63.13 %; Ener. z T: 24.34 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3341.91 mg;	Wartość energetyczna: 2548.58 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 352.25 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 42.68 g; Sól: 9.34 g; WW: 30.99 Por; : 16.61 %; : 55.29 %; Ener. z T: 31.42 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4451.59 mg;	Wartość energetyczna: 2170.65 kcal; Białko ogółem: 72.74 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 362.52 g; W tym cukry: 84.42 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 8.14 g; WW: 33.74 Por; : 13.40 %; : 66.80 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2778.29 mg;	Wartość energetyczna: 2381.63 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 363.32 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 43.40 g; Sól: 8.77 g; WW: 31.98 Por; : 14.02 %; : 61.02 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 3915.21 mg;	Wartość energetyczna: 2608.49 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 409.01 g; W tym cukry: 118.37 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 8.30 g; WW: 38.49 Por; : 15.17 %; : 62.72 %; Ener. z T: 24.79 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3755.65 mg;	Wartość energetyczna: 2322.93 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; W tym cukry: 94.54 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 7.81 g; WW: 35.44 Por; : 16.44 %; : 64.61 %; Ener. z T: 21.83 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3496.57 mg;	Wartość energetyczna: 2345.02 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 368.90 g; W tym cukry: 89.85 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 8.77 g; WW: 34.69 Por; : 15.42 %; : 62.93 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3035.73 mg;	Wartość energetyczna: 2784.29 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 407.06 g; W tym cukry: 95.58 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 7.57 g; WW: 37.81 Por; : 14.65 %; : 58.48 %; Ener. z T: 29.92 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3851.91 mg;	Wartość energetyczna: 2949.49 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 96.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 437.16 g; W tym cukry: 120.34 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 8.17 g; WW: 40.37 Por; : 14.37 %; : 59.29 %; Ener. z T: 29.49 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4191.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-06-26 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <u>GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 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 Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		Banan 1szt. 1 szt
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g				Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> )
2025-06-26 czwartek Kolaćca	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> )	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )					Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-06-26 czwartek	Wartość energetyczna: 2474.90 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 381.29 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 7.78 g; WW: 35.63 Por; : 15.08 %; : 61.63 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3178.23 mg;	Wartość energetyczna: 2518.86 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 387.89 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 7.41 g; WW: 36.77 Por; : 15.26 %; : 61.60 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3119.66 mg;	Wartość energetyczna: 2327.35 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 333.75 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 48.53 g; Sól: 7.65 g; WW: 28.72 Por; : 16.49 %; : 57.36 %; Ener. z T: 29.38 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 4096.43 mg;	Wartość energetyczna: 2138.06 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 346.21 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 8.24 g; WW: 31.59 Por; : 13.63 %; : 64.77 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3112.44 mg;	Wartość energetyczna: 2204.31 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 335.13 g; W tym cukry: 40.97 g; Błonnik pok.: 59.05 g; Sól: 9.51 g; WW: 27.67 Por; : 14.89 %; : 60.81 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 5.36 %; K: 4219.04 mg;	Wartość energetyczna: 2908.67 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 435.08 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 11.22 g; WW: 41.28 Por; : 16.31 %; : 59.83 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3142.17 mg;	Wartość energetyczna: 2747.47 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 442.73 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 7.34 g; WW: 41.28 Por; : 15.85 %; : 64.46 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4140.05 mg;	Wartość energetyczna: 2623.18 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 406.04 g; W tym cukry: 77.86 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 7.81 g; WW: 37.63 Por; : 15.05 %; : 61.92 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3547.81 mg;	Wartość energetyczna: 2752.90 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 426.79 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 7.78 g; WW: 40.61 Por; : 15.00 %; : 62.01 %; Ener. z T: 24.48 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3159.73 mg;	Wartość energetyczna: 2779.90 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 446.29 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 7.94 g; WW: 41.83 Por; : 14.40 %; : 64.22 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3968.23 mg;
2025-06-27 piątek	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 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 Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN			Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml ( <b>MLE.</b> )				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurczą 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-06-27 piątek	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <u>SOJ. SEL.</u> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2466.45 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 391.05 g; W tym cukry: 121.68 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.59 g; WW: 36.30 Por; : 14.41 %; : 63.42 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3409.98 mg;	Wartość energetyczna: 2489.32 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 376.20 g; W tym cukry: 110.14 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 6.71 g; WW: 35.61 Por; : 18.56 %; : 60.45 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3751.36 mg;	Wartość energetyczna: 2617.31 kcal; Białko ogółem: 137.00 g; Tłuszcz: 91.89 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 332.93 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 44.03 g; Sól: 8.23 g; WW: 28.96 Por; : 20.94 %; : 50.88 %; Ener. z T: 31.60 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4950.13 mg;	Wartość energetyczna: 2157.33 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 7.52 g; WW: 30.66 Por; : 18.72 %; : 60.58 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3075.83 mg;	Wartość energetyczna: 2085.38 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; W tym cukry: 38.27 g; Błonnik pok.: 43.81 g; Sól: 8.56 g; WW: 24.97 Por; : 20.13 %; : 56.39 %; Ener. z T: 27.51 %; Ener. z Bł.: 4.20 %; K: 4126.08 mg;	Wartość energetyczna: 2663.62 kcal; Białko ogółem: 122.03 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 406.81 g; W tym cukry: 134.27 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 6.94 g; WW: 38.32 Por; : 18.33 %; : 61.09 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4238.66 mg;	Wartość energetyczna: 2417.82 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 380.94 g; W tym cukry: 111.37 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 6.54 g; WW: 36.18 Por; : 19.16 %; : 63.02 %; Ener. z T: 19.25 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3736.43 mg;	Wartość energetyczna: 2380.80 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 362.58 g; W tym cukry: 99.09 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 6.51 g; WW: 34.11 Por; : 18.28 %; : 60.92 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3174.82 mg;	Wartość energetyczna: 2564.32 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 394.35 g; W tym cukry: 124.69 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 6.72 g; WW: 37.11 Por; : 18.11 %; : 61.51 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3952.36 mg;	Wartość energetyczna: 2664.45 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 427.20 g; W tym cukry: 158.88 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 6.75 g; WW: 39.60 Por; : 14.65 %; : 64.13 %; Ener. z T: 23.58 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3879.48 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-06-28 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt
2025-06-28 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-06-28 sobota	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-06-28 sobota	Wartość energetyczna: 2455.36 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 367.26 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 12.24 g; WW: 33.85 Por; : 14.68 %; : 59.83 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2875.86 mg;	Wartość energetyczna: 2271.23 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 374.74 g; W tym cukry: 78.00 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 9.05 g; WW: 34.83 Por; : 16.59 %; : 66.00 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3459.95 mg;	Wartość energetyczna: 2302.60 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 346.63 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 46.69 g; Sól: 12.20 g; WW: 30.10 Por; : 17.44 %; : 60.22 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 3752.78 mg;	Wartość energetyczna: 1905.49 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 33.42 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 335.90 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 8.19 g; WW: 30.99 Por; : 16.02 %; : 70.51 %; Ener. z T: 15.78 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 2881.94 mg;	Wartość energetyczna: 2082.11 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; W tym cukry: 30.83 g; Błonnik pok.: 46.67 g; Sól: 11.85 g; WW: 27.51 Por; : 16.75 %; : 61.74 %; Ener. z T: 25.86 %; Ener. z Bł.: 4.48 %; K: 3185.34 mg;	Wartość energetyczna: 2541.41 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 418.38 g; W tym cukry: 109.24 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 9.96 g; WW: 38.91 Por; : 16.51 %; : 65.85 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3729.05 mg;	Wartość energetyczna: 2284.53 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 388.31 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.26 g; WW: 36.38 Por; : 17.53 %; : 67.99 %; Ener. z T: 16.47 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3649.10 mg;	Wartość energetyczna: 2285.57 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 74.62 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 8.67 g; WW: 35.35 Por; : 16.29 %; : 65.82 %; Ener. z T: 19.57 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3037.41 mg;	Wartość energetyczna: 2500.88 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 391.28 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 11.63 g; WW: 36.62 Por; : 15.02 %; : 62.58 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2944.41 mg;	Wartość energetyczna: 2791.29 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 428.13 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 12.44 g; WW: 39.63 Por; : 13.23 %; : 61.35 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3078.46 mg;
2025-06-29 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 150 g		Banan 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-06-29 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-06-29 niedziela	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ. GLU ZYL.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLUPSZ. SOJ.</b> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2120.08 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 309.45 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.98 g; WW: 28.06 Por; : 18.68 %; : 58.38 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3593.78 mg;	Wartość energetyczna: 2120.60 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 313.47 g; W tym cukry: 64.15 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 8.18 g; WW: 28.98 Por; : 19.69 %; : 59.13 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3509.90 mg;	Wartość energetyczna: 2418.85 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; W tym cukry: 56.67 g; Błonnik pok.: 47.07 g; Sól: 9.57 g; WW: 28.72 Por; : 19.80 %; : 54.96 %; Ener. z T: 29.09 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4667.43 mg;	Wartość energetyczna: 1874.88 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 287.56 g; W tym cukry: 42.25 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.79 g; WW: 26.22 Por; : 18.10 %; : 61.35 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2908.91 mg;	Wartość energetyczna: 2033.12 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 298.83 g; W tym cukry: 29.20 g; Błonnik pok.: 46.65 g; Sól: 9.58 g; WW: 25.10 Por; : 19.30 %; : 58.79 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 4.59 %; K: 4185.22 mg;	Wartość energetyczna: 2513.72 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 387.41 g; W tym cukry: 123.45 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 9.04 g; WW: 36.12 Por; : 18.60 %; : 61.65 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4170.77 mg;	Wartość energetyczna: 1856.09 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 37.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 295.39 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 6.60 g; WW: 27.54 Por; : 19.80 %; : 63.66 %; Ener. z T: 18.22 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3434.11 mg;	Wartość energetyczna: 2152.14 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 348.84 g; W tym cukry: 87.33 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 9.56 g; WW: 32.38 Por; : 17.62 %; : 64.84 %; Ener. z T: 19.36 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3498.04 mg;	Wartość energetyczna: 2278.54 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; W tym cukry: 94.62 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 8.23 g; WW: 32.48 Por; : 18.65 %; : 61.71 %; Ener. z T: 21.47 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4217.66 mg;	Wartość energetyczna: 2417.72 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 382.73 g; W tym cukry: 130.89 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 8.03 g; WW: 35.17 Por; : 16.63 %; : 63.32 %; Ener. z T: 22.26 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4188.15 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU, JĘCZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU, PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU, PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<b>SOJ.</b>)</p>
	II ŚN	<p>Podpłomyki b/c 20 g (<b>GLU, PSZ, MLE.</b>)                      Kefir 1,5% tł 150g                      1 Por (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g- produkt pasteryzowany 1 szt</p>
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b>)                      Ziemniaki młode gotowane () 180 g                      Marchew gotowana z olejem () 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>)                      Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU, PSZ, JAJ.</b>)                      Sos ziołowy () 80 ml (<b>GLU, PSZ, SEL.</b>)                      Ziemniaki młode gotowane () 180 g                      Marchew gotowana z olejem () 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-06-23 poniedziałek	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g <b>(MLE.)</b> Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g <b>(MLE.)</b> Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g <b>(MLE.)</b> Pasta warzywna* 80 g <b>(SEL.)</b>
	PN	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-06-23 poniedziałek		<p>Wartość energetyczna: 2229.93 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 374.79 g; W tym cukry: 97.93 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 7.93 g; WW: 34.33 Por; : 13.27 %; : 67.23 %; Ener. z T: 22.20 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3601.77 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1944.85 kcal; Białko ogółem: 60.69 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 324.19 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.24 g; WW: 29.36 Por; : 12.48 %; : 66.68 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 2661.53 mg;</p>
	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g</p>
II ŚN		Banan 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml

2025-06-24 wtorek

	SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
Obiad	Solferino () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Makaron 180 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u></b> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Mięso tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Mięso tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b><u>SOJ, SEL,</u></b> )

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-06-24 wtorek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Biszkopty 30 g <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)</b>
		Wartość energetyczna: 2487.82 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 407.75 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 8.23 g; WW: 38.18 Por; : 16.62 %; : 65.56 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3653.22 mg;	Wartość energetyczna: 2194.03 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 370.19 g; W tym cukry: 106.87 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 7.63 g; WW: 35.15 Por; : 16.36 %; : 67.49 %; Ener. z T: 18.31 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2613.92 mg;
2025-06-25 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g <b>(GLU PSZ,</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g <b>(SOJ,</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g <b>(GLU PSZ,</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g <b>(SOJ,</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-06-25 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-06-25 środa	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiw wody wędzona parzona 60 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)</p> <p>Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiw wody wędzona parzona 60 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)</p>
	PN	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Biszkopty 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2574.61 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 409.28 g; W tym cukry: 118.37 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 9.03 g; WW: 38.57 Por; : 15.34 %; : 63.59 %; Ener. z T: 23.80 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3689.15 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2057.92 kcal; Białko ogółem: 71.94 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 330.81 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 7.98 g; WW: 30.79 Por; : 13.98 %; : 64.30 %; Ener. z T: 23.37 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2434.61 mg;</p>

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-06-26 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szyonkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Schab gotowany 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-06-26 czwartek	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 20 g ( <u>SOJ,</u> )
	Kolacja	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE,</u> )	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE,</u> )
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Wafle ryżowe 30 g

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-06-26 czwartek		<p>Wartość energetyczna: 2823.86 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 452.89 g; W tym cukry: 110.98 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 7.57 g; WW: 42.97 Por; : 14.57 %; : 64.15 %; Ener. z T: 23.00 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3909.66 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2389.31 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 401.21 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 9.64 g; WW: 37.14 Por; : 15.62 %; : 67.17 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2900.45 mg;</p>
	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 50 g <b>(GLU PSZ,)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT,)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE,)</b> Twarożek 50 g <b>(MLE,)</b> Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g <b>(GLU PSZ,)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT,)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE,)</b> Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g <b>(SOJ,)</b> Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-06-27 piątek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> )

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-06-27 piątek	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2687.32 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 412.35 g; W tym cukry: 147.34 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 6.87 g; WW: 38.91 Por; : 18.49 %; : 61.38 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 4220.86 mg;	Wartość energetyczna: 2097.31 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 321.97 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 8.34 g; WW: 30.10 Por; : 18.26 %; : 61.41 %; Ener. z T: 21.78 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2493.85 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-06-28 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g
	II ŚN	Jablko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-06-28 sobota	PD	Wafelki 30 g <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b> Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Wafelki 30 g <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b>
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</b> Bułka pszenna długa krojona 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g <b>(MLE.)</b> Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g <b>(SOJ.)</b> Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g <b>(MLE.)</b> Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g <b>(SOJ.)</b>
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)</b>	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-06-28 sobota		<p>Wartość energetyczna: 2607.16 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 435.61 g; W tym cukry: 109.53 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 9.25 g; WW: 40.61 Por.: 14.79 %; : 66.83 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3662.55 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2318.36 kcal; Białko ogółem: 77.48 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 377.65 g; W tym cukry: 64.43 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 9.03 g; WW: 35.11 Por.: 13.37 %; : 65.16 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2342.50 mg;</p>
	2025-06-29 niedziela Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Twarożek z koperkiem 80 g (<b>MLE.</b>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
II ŚN		Banan 150 g	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-06-29 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU</b> <b>ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędonka wieprzowa z dodatkiw wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU</b> <b>ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać:</b> <b>GLU PSZ, MLE,</b> <b>GOR.</b> )

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-06-29 niedziela	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Suchary b/c 30 g <b>(GLU PSZ. SOJ. MLE)</b>
		Wartość energetyczna: 2327.34 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 376.24 g; W tym cukry: 115.89 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 8.10 g; WW: 35.02 Por; : 17.34 %; : 64.66 %; Ener. z T: 19.84 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3908.77 mg;	Wartość energetyczna: 2005.41 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz: 41.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 341.16 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 8.51 g; WW: 32.02 Por; : 15.01 %; : 68.05 %; Ener. z T: 18.77 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2779.30 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,*

*Sól - Sól,*

*K - Potas,*

*Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,*

*Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,*

*- % energii z białka,*

*Ener. z T - % energii z tłuszczu,*

*- % energii z węglowodanów,*

*Ener. z Bł. - % energii z błonnika,*

*W tym cukry - w tym cukry,*

*WW - WW,*