

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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	
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie II ŚN	Kasza kukurydziana 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 ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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	Kasza kukurydziana 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 ŻYT.</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	Kasza kukurydziana 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 ŻYT.</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	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 ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tłuszczu 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 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 ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tłuszczu 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g
				Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tłuszczu 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	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-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 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> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 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 ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tłuszczu 10 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-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tłuszczu 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g
			Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2475.20 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 393.79 g; W tym cukry: 107.52 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 10.71 g; WW: 36.06 Por; : 13.20 %; : 63.64 %; Ener. z T: 26.60 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3283.36 mg;	Wartość energetyczna: 2396.47 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 404.52 g; W tym cukry: 109.95 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 9.13 g; WW: 37.67 Por; : 13.40 %; : 67.52 %; Ener. z T: 21.96 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3460.16 mg;	Wartość energetyczna: 2549.96 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 393.33 g; W tym cukry: 94.75 g; Błonnik pok.: 56.95 g; Sól: 10.95 g; WW: 33.77 Por; : 14.12 %; : 61.70 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 4312.60 mg;	Wartość energetyczna: 2139.39 kcal; Białko ogółem: 74.28 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 343.06 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 10.26 g; WW: 31.52 Por; : 13.89 %; : 64.14 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 2820.59 mg;	Wartość energetyczna: 2115.63 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 329.99 g; W tym cukry: 41.19 g; Błonnik pok.: 55.59 g; Sól: 10.84 g; WW: 27.56 Por; : 16.79 %; : 62.39 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 5.25 %; K: 4060.54 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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	
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g</p> <p>Salata zielona 35 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salata zielona 35 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g</p> <p>Salata zielona 35 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna na wodzie 300 ml (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g</p> <p>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g</p> <p>Salata zielona 35 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna na wodzie 300 ml (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g</p> <p>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g</p> <p>Salata zielona 35 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 90 g</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 90 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p> <p>Buraczki gotowane () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 90 g</p> <p>Surówka pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Buraczki gotowane () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 90 g</p> <p>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	
	PD		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5g</p> <p>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	
	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 2 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Rzepa biała 100 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 2 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Rzepa biała 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 ŻYT.</b>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g</p> <p>Jajko gotowane kl M 2 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g</p> <p>Jajko gotowane kl M 2 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Rzepa biała 100 g</p>	
	PN	<p>Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<b>może zawierać: MLE.</b>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5g</p> <p>Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-01 wtorek	Wartość energetyczna: 1965.47 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 300.60 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 7.95 g; WW: 27.42 Por; : 19.83 %; : 61.17 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3233.77 mg;	Wartość energetyczna: 2084.23 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 322.55 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 6.38 g; WW: 29.90 Por; : 19.71 %; : 61.90 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3959.96 mg;	Wartość energetyczna: 2190.07 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 48.36 g; Sól: 9.30 g; WW: 27.54 Por; : 20.22 %; : 58.90 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 4292.74 mg;	Wartość energetyczna: 1729.65 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 33.02 g; Kw. tł. nasy.: 9.35 g; Węglowodany ogółem: 278.23 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 6.77 g; WW: 25.53 Por; : 20.33 %; : 64.34 %; Ener. z T: 17.18 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3154.64 mg;	Wartość energetyczna: 1912.54 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 290.42 g; W tym cukry: 35.11 g; Błonnik pok.: 45.67 g; Sól: 8.54 g; WW: 24.55 Por; : 19.83 %; : 60.74 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 4.78 %; K: 3581.73 mg;
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Powidła śliwkowe 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g
II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-02 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek świeży 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 ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2549.50 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 399.88 g; W tym cukry: 82.08 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 8.17 g; WW: 36.46 Por; : 14.42 %; : 62.74 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3560.54 mg;	Wartość energetyczna: 2409.67 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 378.85 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 7.65 g; WW: 35.62 Por; : 15.44 %; : 62.89 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3412.23 mg;	Wartość energetyczna: 2522.60 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 393.72 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 52.41 g; Sól: 9.40 g; WW: 34.22 Por; : 16.15 %; : 62.43 %; Ener. z T: 25.33 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 4541.69 mg;	Wartość energetyczna: 2056.14 kcal; Białko ogółem: 71.39 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; W tym cukry: 60.66 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 8.44 g; WW: 32.06 Por; : 13.89 %; : 68.21 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 2846.88 mg;	Wartość energetyczna: 2327.22 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 370.15 g; W tym cukry: 38.97 g; Błonnik pok.: 53.95 g; Sól: 10.51 g; WW: 31.70 Por; : 14.80 %; : 63.62 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bł.: 4.64 %; K: 3916.92 mg;
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g
	III ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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	
2025-07-03 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 100 g	
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2438.98 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 377.31 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 7.10 g; WW: 34.17 Por; : 14.52 %; : 61.88 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3846.13 mg;	Wartość energetyczna: 2142.06 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 335.03 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 7.96 g; WW: 31.72 Por; : 16.35 %; : 62.56 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 2553.52 mg;	Wartość energetyczna: 2665.68 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 397.12 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 54.20 g; Sól: 8.23 g; WW: 34.53 Por; : 14.47 %; : 59.59 %; Ener. z T: 29.56 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 4844.37 mg;	Wartość energetyczna: 1882.95 kcal; Białko ogółem: 72.77 g; Tłuszcz: 43.04 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 305.32 g; W tym cukry: 39.61 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 7.56 g; WW: 28.71 Por; : 15.46 %; : 64.86 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 1967.30 mg;	Wartość energetyczna: 2163.92 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 337.75 g; W tym cukry: 34.70 g; Błonnik pok.: 44.42 g; Sól: 9.56 g; WW: 29.52 Por; : 15.52 %; : 62.43 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 3333.70 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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	
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Zacierka 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 ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
		PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g
	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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 35 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 35 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</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 ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 35 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% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 35 g
		PN	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-04 piątek	Wartość energetyczna: 2563.69 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 381.57 g; W tym cukry: 103.09 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 6.58 g; WW: 35.45 Por; : 16.16 %; : 59.53 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3722.85 mg;	Wartość energetyczna: 2505.93 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 400.36 g; W tym cukry: 107.91 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.62 g; WW: 37.55 Por; : 16.69 %; : 63.91 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3864.04 mg;	Wartość energetyczna: 2367.50 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 342.01 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 42.90 g; Sól: 6.51 g; WW: 30.04 Por; : 18.56 %; : 57.78 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4349.54 mg;	Wartość energetyczna: 2141.40 kcal; Białko ogółem: 80.05 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 348.88 g; W tym cukry: 95.61 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 7.43 g; WW: 32.34 Por; : 14.95 %; : 65.17 %; Ener. z T: 21.89 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3235.34 mg;	Wartość energetyczna: 2144.35 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; W tym cukry: 39.69 g; Błonnik pok.: 50.11 g; Sól: 9.19 g; WW: 27.63 Por; : 16.70 %; : 60.78 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 4.67 %; K: 3825.38 mg;
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 10 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g	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 ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g
II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
2025-07-05 sobota	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
PD	PD	PD	PD	PD	PD
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> )	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 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</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 ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-05 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2253.80 kcal; Białko ogółem: 66.12 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g; W tym cukry: 84.94 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 8.95 g; WW: 32.81 Por; : 11.73 %; : 63.67 %; Ener. z T: 26.90 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3030.30 mg;	Wartość energetyczna: 2175.57 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 361.05 g; W tym cukry: 91.25 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 8.23 g; WW: 33.82 Por; : 15.32 %; : 66.38 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3381.44 mg;	Wartość energetyczna: 2345.25 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 57.54 g; Sól: 10.32 g; WW: 31.18 Por; : 15.87 %; : 62.73 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 4.91 %; K: 4270.61 mg;	Wartość energetyczna: 1944.62 kcal; Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 337.45 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 7.84 g; WW: 31.41 Por; : 14.25 %; : 69.41 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2804.50 mg;	Wartość energetyczna: 2117.30 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 344.15 g; W tym cukry: 40.81 g; Błonnik pok.: 57.54 g; Sól: 9.95 g; WW: 28.76 Por; : 14.92 %; : 65.02 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 5.43 %; K: 3693.67 mg;
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-06 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 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 ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 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 ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 35 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 1928.47 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 297.77 g; W tym cukry: 76.55 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 6.89 g; WW: 27.73 Por; : 19.81 %; : 61.76 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3148.28 mg;	Wartość energetyczna: 2068.30 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 315.18 g; W tym cukry: 82.20 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 7.22 g; WW: 29.10 Por; : 19.19 %; : 60.95 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3369.60 mg;	Wartość energetyczna: 2112.05 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 310.50 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 8.26 g; WW: 27.23 Por; : 21.14 %; : 58.81 %; Ener. z T: 23.52 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 4111.93 mg;	Wartość energetyczna: 1974.79 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 7.31 g; WW: 27.43 Por; : 18.28 %; : 60.68 %; Ener. z T: 23.40 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3042.90 mg;	Wartość energetyczna: 2126.16 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 311.47 g; W tym cukry: 42.09 g; Błonnik pok.: 51.10 g; Sól: 9.03 g; WW: 26.11 Por; : 19.01 %; : 58.60 %; Ener. z T: 26.93 %; Ener. z Bł.: 4.81 %; K: 4125.95 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kasza kukurydziana 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 ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> )	Kasza kukurydziana 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 ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</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	Kasza kukurydziana 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 ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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	
	II ŚN						Banan 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml					Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g				Jabłko 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>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> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 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> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> )	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> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	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> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2756.17 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 454.73 g; W tym cukry: 127.58 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 10.58 g; WW: 42.21 Por; : 14.67 %; : 65.99 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3781.62 mg;	Wartość energetyczna: 2216.95 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 380.95 g; W tym cukry: 111.23 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 5.76 g; WW: 35.62 Por; : 14.31 %; : 68.73 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3581.23 mg;	Wartość energetyczna: 2368.28 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 398.69 g; W tym cukry: 106.44 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 9.10 g; WW: 37.26 Por; : 13.28 %; : 67.34 %; Ener. z T: 22.10 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3090.68 mg;	Wartość energetyczna: 2471.47 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 422.67 g; W tym cukry: 124.50 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 9.14 g; WW: 39.17 Por; : 13.09 %; : 68.41 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3661.16 mg;	Wartość energetyczna: 2903.10 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 485.20 g; W tym cukry: 189.82 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 8.99 g; WW: 45.03 Por; : 12.21 %; : 66.85 %; Ener. z T: 23.70 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4159.80 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II SN	Banan 150 g			Banan 150 g		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml				Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	PD	Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g				Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Jajko gotowane kl M 2 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 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )	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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzepa biała 100 g	
PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )						

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-07-01 wtorek		Wartość energetyczna: 2392.74 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 387.31 g; W tym cukry: 119.39 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 7.60 g; WW: 36.18 Por; : 19.38 %; : 64.75 %; Ener. z T: 17.62 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4517.16 mg;	Wartość energetyczna: 1848.33 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 29.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 305.21 g; W tym cukry: 90.13 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 7.75 g; WW: 28.51 Por; : 21.75 %; : 66.05 %; Ener. z T: 14.20 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3853.89 mg;	Wartość energetyczna: 2051.22 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 316.11 g; W tym cukry: 87.40 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 5.98 g; WW: 29.58 Por; : 19.66 %; : 61.64 %; Ener. z T: 20.19 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3527.91 mg;	Wartość energetyczna: 2203.99 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 44.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 356.36 g; W tym cukry: 117.65 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 7.57 g; WW: 33.06 Por; : 19.07 %; : 64.68 %; Ener. z T: 18.29 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4458.33 mg;	Wartość energetyczna: 2280.39 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 51.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 105.41 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 8.19 g; WW: 32.87 Por; : 17.90 %; : 62.70 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3839.54 mg;
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 35 g Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 35 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 35 g Powidła śliwkowe 25 g
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g	
2025-07-02 środa	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c ( <b>MLE.</b> ) 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c ( <b>MLE.</b> ) 200 ml

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-07-02 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )				
		Wartość energetyczna: 2800.55 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 433.57 g; W tym cukry: 112.65 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 9.32 g; WW: 40.92 Por; : 15.34 %; : 61.93 %; Ener. z T: 26.09 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4272.78 mg;	Wartość energetyczna: 2388.90 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 386.48 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 6.76 g; WW: 36.60 Por; : 16.41 %; : 64.71 %; Ener. z T: 22.52 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3578.09 mg;	Wartość energetyczna: 2400.20 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 390.20 g; W tym cukry: 80.31 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.19 g; WW: 36.37 Por; : 15.63 %; : 65.03 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3285.66 mg;	Wartość energetyczna: 2557.19 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 431.72 g; W tym cukry: 107.93 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 7.72 g; WW: 40.13 Por; : 14.68 %; : 67.53 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3831.78 mg;	Wartość energetyczna: 2735.39 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 463.68 g; W tym cukry: 126.15 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 8.42 g; WW: 42.76 Por; : 14.45 %; : 67.81 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4268.68 mg;
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor b/skórki 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 100 g
	III ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-07-03 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 200 ml ( <b>MLE.</b> )
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 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> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 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> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 100 g	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-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 100 g	
PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2402.39 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 10.65 g; WW: 34.66 Por; : 17.75 %; : 61.38 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3297.38 mg;	Wartość energetyczna: 2148.90 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 43.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; W tym cukry: 61.51 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sól: 7.17 g; WW: 33.26 Por; : 17.39 %; : 64.86 %; Ener. z T: 18.39 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2730.59 mg;	Wartość energetyczna: 2153.77 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; W tym cukry: 53.97 g; Błonnik pok.: 13.50 g; Sól: 7.42 g; WW: 31.82 Por; : 20.27 %; : 61.36 %; Ener. z T: 18.66 %; Ener. z Bł.: 1.25 %; K: 2383.49 mg;	Wartość energetyczna: 2482.84 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 382.20 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 6.54 g; WW: 35.41 Por; : 15.02 %; : 61.57 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3501.33 mg;	Wartość energetyczna: 2632.78 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 405.39 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 7.40 g; WW: 37.21 Por; : 15.22 %; : 61.59 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3952.47 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Zacierka 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 ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka 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 ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Banan 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml				Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Herbatniki 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 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> ) Salata zielona 35 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )	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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata zielona 35 g	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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata zielona 35 g	
PN	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> )			

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-07-04 piątek		Wartość energetyczna: 2634.24 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 418.92 g; W tym cukry: 117.83 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 6.70 g; WW: 39.40 Por; : 17.23 %; : 63.61 %; Ener. z T: 20.75 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3971.46 mg;	Wartość energetyczna: 2385.95 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 43.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 402.76 g; W tym cukry: 109.68 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 6.83 g; WW: 38.12 Por; : 17.86 %; : 67.52 %; Ener. z T: 16.28 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3897.79 mg;	Wartość energetyczna: 2352.87 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 363.74 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 6.62 g; WW: 34.16 Por; : 17.41 %; : 61.84 %; Ener. z T: 22.21 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3208.23 mg;	Wartość energetyczna: 2665.63 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 439.75 g; W tym cukry: 138.68 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 6.67 g; WW: 41.45 Por; : 15.80 %; : 65.99 %; Ener. z T: 19.81 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3929.23 mg;	Wartość energetyczna: 2702.05 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 405.97 g; W tym cukry: 113.61 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 6.80 g; WW: 37.82 Por; : 15.80 %; : 60.10 %; Ener. z T: 25.75 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3823.06 mg;
	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 ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	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 ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 10 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
2025-07-05 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sytko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sytko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sytko 180 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g
	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt ( <b>MLE.</b> )				Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	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 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> )	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 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	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 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-07-05 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2564.77 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 419.10 g; W tym cukry: 145.40 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.75 g; WW: 39.32 Por; : 15.71 %; : 65.36 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3648.94 mg;	Wartość energetyczna: 1995.67 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 41.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 92.42 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 6.78 g; WW: 31.46 Por; : 16.63 %; : 66.99 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3492.19 mg;	Wartość energetyczna: 2147.38 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 87.74 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 8.21 g; WW: 33.40 Por; : 15.21 %; : 66.17 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3011.95 mg;	Wartość energetyczna: 2250.57 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 379.20 g; W tym cukry: 105.80 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.24 g; WW: 35.32 Por; : 14.91 %; : 67.40 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3582.44 mg;	Wartość energetyczna: 2573.00 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 416.53 g; W tym cukry: 139.09 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 9.29 g; WW: 38.31 Por; : 12.01 %; : 64.75 %; Ener. z T: 25.50 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3231.30 mg;
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-07-06 niedziela	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 ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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> ) Serek a'la homogenizowany 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 ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 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 ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2484.44 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 400.50 g; W tym cukry: 150.90 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 7.46 g; WW: 37.31 Por; : 17.32 %; : 64.48 %; Ener. z T: 20.33 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4227.97 mg;	Wartość energetyczna: 2081.60 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 84.21 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 6.43 g; WW: 30.66 Por; : 20.21 %; : 63.17 %; Ener. z T: 18.74 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3558.75 mg;	Wartość energetyczna: 2036.15 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; W tym cukry: 81.18 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 7.21 g; WW: 28.56 Por; : 19.14 %; : 60.64 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3233.33 mg;	Wartość energetyczna: 2166.07 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; W tym cukry: 101.79 g; Błonnik pok.: 16.03 g; Sól: 6.74 g; WW: 32.10 Por; : 19.36 %; : 62.19 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3376.81 mg;	Wartość energetyczna: 2323.87 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 379.33 g; W tym cukry: 139.95 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 7.13 g; WW: 35.60 Por; : 17.93 %; : 65.29 %; Ener. z T: 18.62 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4222.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 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 ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ,</b> )
	II ŚN	Banan 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g ( <b>SEL,</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 Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE,</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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> )
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
		Wartość energetyczna: 2837.44 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 499.02 g; W tym cukry: 194.82 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 7.44 g; WW: 46.88 Por; : 12.34 %; : 70.35 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4579.45 mg;	Wartość energetyczna: 2229.29 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 375.26 g; W tym cukry: 91.83 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 8.34 g; WW: 34.95 Por; : 14.49 %; : 67.33 %; Ener. z T: 20.58 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3142.95 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Serek a'la homogenizowany z ziołami 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 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN	Banan 150 g	
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>)                      ziemniaki młode gotowane () 180 g                      Filet z kurczaka gotowany 90 g                      Sos pietruszkowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Buraczki gotowane () 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>)                      ziemniaki młode gotowane () 180 g                      Filet z kurczaka gotowany 90 g                      Buraczki gotowane () 200 g                      Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<b>GLU PSZ.</b>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Biskopki b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Kolacja	<p>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>)                      Jajko gotowane kl M 2 szt (<b>JAJ.</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 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g</p>
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-01 wtorek		Wartość energetyczna: 2372.73 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 375.30 g; W tym cukry: 119.93 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 6.53 g; WW: 34.95 Por; : 17.98 %; : 63.27 %; Ener. z T: 19.35 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4552.46 mg;	Wartość energetyczna: 1950.03 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 30.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 342.52 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 8.28 g; WW: 31.76 Por; : 18.17 %; : 70.26 %; Ener. z T: 13.90 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4011.01 mg;
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g Dżem 25 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )
	II ŚN	Banan 150 g	
2025-07-02 środa	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Biskopki b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-02 środa	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>)                      Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>)                      Pomidor 100 g</p>	<p>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 ŻYT.</u>)                      Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>)                      Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>)</p>
	PN	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</p>	<p>Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2729.97 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 442.01 g; W tym cukry: 121.90 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.87 g; WW: 41.72 Por; : 14.82 %; : 64.76 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4288.53 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2073.67 kcal; Białko ogółem: 71.08 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 7.63 g; WW: 33.66 Por; : 13.71 %; : 68.32 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2259.62 mg;</p>
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)                      Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g                      Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)                      Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g</p>
	III ŚN	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-03 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z lop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Schab gotowany 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w oslonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w oslonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2348.00 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 369.29 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 8.26 g; WW: 34.79 Por; : 16.36 %; : 62.91 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3127.86 mg;	Wartość energetyczna: 2100.88 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 332.59 g; W tym cukry: 32.69 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 9.23 g; WW: 31.84 Por; : 17.85 %; : 63.32 %; Ener. z T: 19.24 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 1205.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 35 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 ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )
	PN	Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-04 piątek		Wartość energetyczna: 2644.29 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 424.76 g; W tym cukry: 118.44 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 6.84 g; WW: 39.92 Por.; : 16.29 %; : 64.25 %; Ener. z T: 21.10 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3964.26 mg;	Wartość energetyczna: 1905.75 kcal; Białko ogółem: 73.52 g; Tłuszcz: 33.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 334.98 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 7.17 g; WW: 31.70 Por.; : 15.43 %; : 70.31 %; Ener. z T: 15.93 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2295.38 mg;
	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 ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 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 ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> )
2025-07-05 sobota	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</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> ) Ryż na sypko 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 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 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata 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 ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-05 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Suchary b/c 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .)
		Wartość energetyczna: 2494.77 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 418.80 g; W tym cukry: 145.40 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.57 g; WW: 39.32 Por; : 15.15 %; : 67.15 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3582.44 mg;	Wartość energetyczna: 2161.44 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.18 g; WW: 33.28 Por; : 13.51 %; : 66.60 %; Ener. z T: 22.50 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 2463.22 mg;
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> .) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> .) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Banan 150 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> .) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> .) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> .) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> .)	Wafle ryżowe 30 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-06 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2463.70 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 396.74 g; W tym cukry: 145.60 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.45 g; WW: 36.97 Por; : 17.52 %; : 64.41 %; Ener. z T: 20.20 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4443.54 mg;	Wartość energetyczna: 2107.69 kcal; Białko ogółem: 77.77 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 336.44 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 8.43 g; WW: 30.98 Por; : 14.76 %; : 63.85 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3034.19 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,