

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 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 pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 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 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU 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 pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana 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 pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la fromage z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) 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> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 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 pszenno-żytni 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% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 35 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2348.47 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 376.35 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 7.37 g; WW: 34.84 Por; : 17.11 %; : 64.10 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2569.36 mg;	Wartość energetyczna: 2289.50 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 387.71 g; W tym cukry: 64.55 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 8.29 g; WW: 35.26 Por; : 13.69 %; : 67.74 %; Ener. z T: 21.67 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4197.84 mg;	Wartość energetyczna: 2278.75 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 365.07 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 6.99 g; WW: 34.58 Por; : 17.14 %; : 64.08 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2277.49 mg;	Wartość energetyczna: 2498.24 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 379.04 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 46.13 g; Sól: 8.97 g; WW: 33.45 Por; : 18.41 %; : 60.69 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 3527.54 mg;	Wartość energetyczna: 2122.06 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 348.47 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 7.97 g; WW: 31.91 Por; : 15.37 %; : 65.69 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 2765.98 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2025-07-08 wtorek	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-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 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-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż 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% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 150 g	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Karczek pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Karczek pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</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-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 35 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiełb. wp. gr. rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad. 25 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2025-07-08 wtorek	Wartość energetyczna: 2452.25 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 356.76 g; W tym cukry: 87.12 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.59 g; WW: 33.12 Por; : 15.26 %; : 58.19 %; Ener. z T: 28.24 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3194.19 mg;	Wartość energetyczna: 2226.66 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 7.20 g; WW: 31.05 Por; : 15.93 %; : 59.66 %; Ener. z T: 25.93 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2975.33 mg;	Wartość energetyczna: 2271.41 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 360.14 g; W tym cukry: 90.70 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 6.72 g; WW: 33.98 Por; : 17.50 %; : 63.42 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3507.01 mg;	Wartość energetyczna: 2497.81 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 369.24 g; W tym cukry: 66.62 g; Błonnik pok.: 52.00 g; Sól: 10.03 g; WW: 31.90 Por; : 17.67 %; : 59.13 %; Ener. z T: 26.35 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 4294.92 mg;	Wartość energetyczna: 1987.30 kcal; Białko ogółem: 81.56 g; Tłuszcz: 40.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 334.35 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 7.69 g; WW: 31.30 Por; : 16.42 %; : 67.30 %; Ener. z T: 18.32 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2856.70 mg;
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Ogórek świeży 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Ogórek świeży 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,) 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Ogórek świeży 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Pomidor 100 g
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Sałata zielona 10 g	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD				Jabłko 150 g	
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Rzodkiew biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Rzodkiew biała 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Rzodkiew biała 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 35 g

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE*

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2025-07-09 środa	PN Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Mięks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szyńka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2202.26 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 8.49 g; WW: 31.63 Por.; : 18.00 %; : 62.73 %; Ener. z T: 21.55 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3654.78 mg;	Wartość energetyczna: 1910.99 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.40 g; WW: 27.66 Por.; : 18.24 %; : 62.82 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3156.30 mg;	Wartość energetyczna: 2276.40 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 8.61 g; WW: 32.37 Por.; : 17.14 %; : 61.66 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3656.39 mg;	Wartość energetyczna: 2245.43 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 346.92 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 50.81 g; Sól: 9.37 g; WW: 29.80 Por.; : 19.15 %; : 61.80 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 4.53 %; K: 4683.68 mg;	Wartość energetyczna: 1944.81 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 43.15 g; Kw. tł. nasy.: 9.89 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 8.11 g; WW: 29.30 Por.; : 16.73 %; : 65.64 %; Ener. z T: 19.97 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3088.73 mg;
2025-07-10 czwartek	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szyńka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szyńka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 35 g Szyńka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ, SEL,</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szyńka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ, SEL,</b> )	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałata zielona 35 g Szyńka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Obiad Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ,</b> ) Dyńka z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g	

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE*

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2025-07-10 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 10 g ( <b>MLE.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2087.91 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.39 g; WW: 30.12 Por; : 15.14 %; : 63.76 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3185.86 mg;	Wartość energetyczna: 1804.43 kcal; Białko ogółem: 68.79 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 287.60 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 6.11 g; WW: 25.99 Por; : 15.25 %; : 63.75 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 2917.90 mg;	Wartość energetyczna: 2183.07 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.33 g; WW: 32.32 Por; : 15.21 %; : 64.25 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3127.30 mg;	Wartość energetyczna: 2267.00 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 347.02 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 50.62 g; Sól: 8.36 g; WW: 29.73 Por; : 16.52 %; : 61.23 %; Ener. z T: 26.57 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 4140.07 mg;	Wartość energetyczna: 1999.23 kcal; Białko ogółem: 67.99 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; W tym cukry: 55.25 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 7.46 g; WW: 32.12 Por; : 13.60 %; : 69.09 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2419.92 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g
	II ŚN				Jabłko 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	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-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> ) Pomidor 100 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-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> ) Pomidor 40 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g
	PZ	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2501.91 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 379.70 g; W tym cukry: 129.84 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 6.58 g; WW: 35.08 Por; : 15.70 %; : 60.70 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4236.68 mg;	Wartość energetyczna: 2340.58 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 359.83 g; W tym cukry: 112.22 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 6.83 g; WW: 33.09 Por; : 14.66 %; : 61.49 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3690.49 mg;	Wartość energetyczna: 2485.72 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 380.36 g; W tym cukry: 129.57 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.22 g; WW: 35.23 Por; : 17.32 %; : 61.21 %; Ener. z T: 23.47 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4555.63 mg;	Wartość energetyczna: 2272.75 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g; W tym cukry: 73.97 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 6.52 g; WW: 28.51 Por; : 19.79 %; : 57.78 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 4956.08 mg;	Wartość energetyczna: 2115.98 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; W tym cukry: 78.05 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 10.10 g; WW: 29.94 Por; : 15.40 %; : 61.88 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3558.27 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w ostonce niejadalnej) 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w ostonce niejadalnej) 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g ( <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	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g ( <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	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g ( <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	Koperkowa z ryżem (bez mleka)() 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g ( <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
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 40 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% 10g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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% 10g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 35 g
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE*

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2025-07-12 sobota	Wartość energetyczna: 2684.36 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 417.14 g; W tym cukry: 80.43 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 9.20 g; WW: 38.02 Por; : 14.46 %; : 62.16 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3360.24 mg;	Wartość energetyczna: 2274.38 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 330.44 g; W tym cukry: 67.23 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 7.71 g; WW: 30.02 Por; : 14.87 %; : 58.12 %; Ener. z T: 28.95 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 2824.43 mg;	Wartość energetyczna: 2380.32 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 385.05 g; W tym cukry: 74.56 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 10.36 g; WW: 35.88 Por; : 16.62 %; : 64.70 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2589.18 mg;	Wartość energetyczna: 2594.37 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 380.24 g; W tym cukry: 53.69 g; Błonnik pok.: 52.75 g; Sól: 9.04 g; WW: 32.75 Por; : 17.19 %; : 58.62 %; Ener. z T: 28.05 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 4267.92 mg;	Wartość energetyczna: 1850.37 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 37.72 g; Kw. tł. nasy.: 9.43 g; Węglowodany ogółem: 314.98 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 8.04 g; WW: 29.07 Por; : 15.97 %; : 68.09 %; Ener. z T: 18.35 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 1848.20 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana 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> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana 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> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana 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> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN				Jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 40 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2617.69 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 101.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 320.40 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 9.03 g; WW: 29.32 Por.; : 18.45 %; : 48.96 %; Ener. z T: 34.73 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3917.28 mg;	Wartość energetyczna: 2243.83 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 276.29 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 8.05 g; WW: 25.42 Por.; : 19.83 %; : 49.25 %; Ener. z T: 32.80 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3383.48 mg;	Wartość energetyczna: 2418.20 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 323.97 g; W tym cukry: 93.73 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 7.66 g; WW: 30.19 Por.; : 20.18 %; : 53.59 %; Ener. z T: 27.81 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3993.01 mg;	Wartość energetyczna: 2666.85 kcal; Białko ogółem: 130.07 g; Tłuszcz: 105.18 g; Kw. tł. nasy.: 42.96 g; Węglowodany ogółem: 321.02 g; W tym cukry: 60.63 g; Błonnik pok.: 47.83 g; Sól: 9.10 g; WW: 27.44 Por.; : 19.51 %; : 48.15 %; Ener. z T: 35.49 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4806.68 mg;	Wartość energetyczna: 2256.89 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 314.51 g; W tym cukry: 80.95 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 8.75 g; WW: 29.16 Por.; : 19.26 %; : 55.74 %; Ener. z T: 27.00 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3361.76 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU 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 pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU 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> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU 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
	II ŚN	Jabłko 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g 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 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> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</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> )	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
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2468.36 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 391.20 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 57.63 g; Sól: 10.98 g; WW: 33.37 Por; : 16.01 %; : 63.40 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 4.67 %; K: 4246.22 mg;	Wartość energetyczna: 2534.15 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 411.63 g; W tym cukry: 98.19 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 7.22 g; WW: 39.05 Por; : 16.56 %; : 64.97 %; Ener. z T: 19.78 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2561.42 mg;	Wartość energetyczna: 2096.02 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 33.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 365.15 g; W tym cukry: 89.83 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sól: 7.03 g; WW: 34.87 Por; : 17.73 %; : 69.68 %; Ener. z T: 14.51 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 2299.15 mg;	Wartość energetyczna: 2400.77 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 357.73 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 8.17 g; WW: 33.22 Por; : 16.81 %; : 59.60 %; Ener. z T: 25.72 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 2965.02 mg;	Wartość energetyczna: 2332.75 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 377.07 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.99 g; WW: 35.58 Por; : 16.85 %; : 64.66 %; Ener. z T: 19.94 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 2277.49 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Ryż na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )			
	Kolacja	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% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 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% 10g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 35 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% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa 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% 10g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 35 g
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2025-07-08 wtorek	Wartość energetyczna: 2171.49 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; W tym cukry: 41.55 g; Błonnik pok.: 51.82 g; Sól: 9.91 g; WW: 28.55 Por; : 16.26 %; : 62.01 %; Ener. z T: 25.69 %; Ener. z Bł.: 4.77 %; K: 3479.16 mg;	Wartość energetyczna: 2510.61 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 396.47 g; W tym cukry: 105.25 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 7.54 g; WW: 37.29 Por; : 16.83 %; : 63.17 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3708.01 mg;	Wartość energetyczna: 2228.70 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 361.98 g; W tym cukry: 92.35 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 5.73 g; WW: 34.40 Por; : 18.57 %; : 64.97 %; Ener. z T: 17.89 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3661.68 mg;	Wartość energetyczna: 2264.07 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 349.14 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 6.61 g; WW: 33.02 Por; : 15.51 %; : 61.68 %; Ener. z T: 24.19 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2827.64 mg;	Wartość energetyczna: 2411.91 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 375.46 g; W tym cukry: 100.60 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 8.05 g; WW: 35.22 Por; : 16.46 %; : 62.27 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3305.59 mg;
Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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% tł 10 g Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ogórek świeży 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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> ) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ogórek świeży 100 g
II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Jabłko 150 g	Banan 150 g			
Kolacja	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% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 35 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> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Sałata zielona 35 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% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</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> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</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> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Sałata zielona 35 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza		
2025-07-09 środa	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )					
		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )					
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2063.65 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 326.09 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 51.94 g; Sól: 9.79 g; WW: 27.43 Por.; : 17.47 %; : 63.21 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 5.03 %; K: 4044.18 mg;	Wartość energetyczna: 2678.35 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 423.82 g; W tym cukry: 125.02 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 10.35 g; WW: 39.46 Por.; : 16.92 %; : 63.30 %; Ener. z T: 21.60 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4532.83 mg;	Wartość energetyczna: 2223.51 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 7.64 g; WW: 32.82 Por.; : 18.29 %; : 63.57 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3830.58 mg;	Wartość energetyczna: 2100.73 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 59.30 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 9.04 g; WW: 30.14 Por.; : 15.56 %; : 61.98 %; Ener. z T: 24.40 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2802.85 mg;	Wartość energetyczna: 2406.67 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 376.62 g; W tym cukry: 86.22 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 8.59 g; WW: 35.56 Por.; : 17.68 %; : 62.60 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3522.13 mg;	
		Płatki ryżowe na wodzie 300 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</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> ) Sałata zielona 35 g Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 35 g Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</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> ) Sałata zielona 35 g Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 35 g Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
		Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
			PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2025-07-10 czwartek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka 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> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka 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 z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka 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 z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2125.35 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 344.80 g; W tym cukry: 38.20 g; Błonnik pok.: 52.22 g; Sól: 9.43 g; WW: 29.30 Por; : 15.08 %; : 64.89 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 4.91 %; K: 3703.44 mg;	Wartość energetyczna: 2465.25 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 409.95 g; W tym cukry: 115.19 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 7.91 g; WW: 37.95 Por; : 14.81 %; : 66.52 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3330.17 mg;	Wartość energetyczna: 2093.30 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 41.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 350.73 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 5.80 g; WW: 32.60 Por; : 16.63 %; : 67.02 %; Ener. z T: 17.88 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3486.12 mg;	Wartość energetyczna: 2114.57 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 344.25 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.74 g; WW: 31.84 Por; : 15.50 %; : 65.12 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3013.20 mg;	Wartość energetyczna: 2327.44 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 386.56 g; W tym cukry: 101.06 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.38 g; WW: 35.89 Por; : 14.26 %; : 66.44 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3132.33 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana 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, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 50 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )		Jabłko 150 g
Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml			
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g		
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 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 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 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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 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
	PZ	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2043.52 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 299.91 g; W tym cukry: 43.64 g; Błonnik pok.: 48.34 g; Sól: 10.73 g; WW: 25.17 Por.; : 16.79 %; : 58.70 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bł.: 4.73 %; K: 4215.49 mg;	Wartość energetyczna: 2732.97 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 416.78 g; W tym cukry: 137.47 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 8.28 g; WW: 38.75 Por.; : 17.44 %; : 61.00 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4825.25 mg;	Wartość energetyczna: 2354.25 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 382.41 g; W tym cukry: 131.21 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 7.13 g; WW: 35.72 Por.; : 18.47 %; : 64.97 %; Ener. z T: 18.58 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4577.30 mg;	Wartość energetyczna: 2319.59 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 340.65 g; W tym cukry: 97.72 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 7.19 g; WW: 31.60 Por.; : 18.13 %; : 58.74 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3656.96 mg;	Wartość energetyczna: 2563.84 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 395.86 g; W tym cukry: 118.36 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 8.06 g; WW: 36.41 Por.; : 17.28 %; : 61.76 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4470.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml ( <u>GLU JĘCZ.</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% tł 10 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) 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> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) 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> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 20 g			
	Kolacja	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% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g 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% 10g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 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% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 35 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% 10g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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% 10g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 100 g
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> )		Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )			

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE*

	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2025-07-12 sobota	Wartość energetyczna: 2077.07 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 327.13 g; W tym cukry: 40.09 g; Błonnik pok.: 49.97 g; Sól: 9.57 g; WW: 27.65 Por; : 16.93 %; : 63.00 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 4.81 %; K: 3113.00 mg;	Wartość energetyczna: 2860.83 kcal; Białko ogółem: 135.44 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 429.86 g; W tym cukry: 84.21 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 13.14 g; WW: 40.15 Por; : 18.94 %; : 60.10 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3108.95 mg;	Wartość energetyczna: 2338.42 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 387.07 g; W tym cukry: 76.33 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 9.39 g; WW: 36.32 Por; : 17.62 %; : 66.21 %; Ener. z T: 18.08 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2755.93 mg;	Wartość energetyczna: 2351.46 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 378.12 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 10.50 g; WW: 35.25 Por; : 16.60 %; : 64.32 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2380.22 mg;	Wartość energetyczna: 2482.76 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 397.12 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 10.65 g; WW: 36.98 Por; : 17.00 %; : 63.98 %; Ener. z T: 20.90 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3004.44 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g <b>(SOJ.)</b> Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml <b>(MLE.)</b> Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Twarożek 80 g <b>(MLE.)</b> Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml <b>(MLE.)</b> Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 5 g <b>(MLE.)</b> Twarożek 80 g <b>(MLE.)</b> Jabłko pieczone 150 g	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> Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g <b>(SOJ.)</b> Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml <b>(MLE.)</b> Herbata czarna granulowana 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> Ser żółty 60 g <b>(MLE.)</b> Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 90 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ziemniaki młode gotowane () 180 g Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g <b>(GLU PSZ.)</b> Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g <b>(SOJ.)</b> Sałata zielona 10 g	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt <b>(MLE.)</b>			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 150 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g <b>(GLU PSZ, SOJ.)</b> Rzodkiew biała 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> Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g <b>(SOJ.)</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> Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g <b>(MLE.)</b> Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g <b>(SOJ.)</b> Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</b> Bułka pszenna długa krojona 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g <b>(MLE.)</b> 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 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> Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g <b>(SOJ.)</b> Pomidor 100 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2232.58 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 296.43 g; W tym cukry: 41.26 g; Błonnik pok.: 47.83 g; Sól: 9.21 g; WW: 24.95 Por; : 20.78 %; : 53.11 %; Ener. z T: 29.82 %; Ener. z Bł.: 4.28 %; K: 4239.06 mg;	Wartość energetyczna: 2775.80 kcal; Białko ogółem: 134.99 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 387.42 g; W tym cukry: 133.75 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 8.00 g; WW: 36.47 Por; : 19.45 %; : 55.83 %; Ener. z T: 26.06 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3993.01 mg;	Wartość energetyczna: 2233.44 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; W tym cukry: 95.37 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 6.46 g; WW: 30.61 Por; : 19.89 %; : 58.35 %; Ener. z T: 23.37 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3879.68 mg;	Wartość energetyczna: 2063.78 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; W tym cukry: 73.74 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sól: 8.95 g; WW: 28.61 Por; : 17.41 %; : 58.92 %; Ener. z T: 25.34 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2890.28 mg;	Wartość energetyczna: 2803.16 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 99.47 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 362.92 g; W tym cukry: 100.72 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 8.66 g; WW: 33.92 Por; : 17.86 %; : 51.79 %; Ener. z T: 31.94 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3928.13 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki	
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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 pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU 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 czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym 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 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	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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2603.87 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 422.91 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 7.59 g; WW: 39.30 Por; : 16.55 %; : 64.97 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2853.29 mg;	Wartość energetyczna: 2534.15 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 411.63 g; W tym cukry: 98.19 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 7.22 g; WW: 39.05 Por; : 16.56 %; : 64.97 %; Ener. z T: 19.78 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2561.42 mg;	Wartość energetyczna: 2067.85 kcal; Białko ogółem: 71.34 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 6.83 g; WW: 31.89 Por; : 13.80 %; : 65.75 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 1526.16 mg;	Wartość energetyczna: 440.44 kcal; Białko ogółem: 13.51 g; Tłuszcz: 15.51 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; Węglowodany ogółem: 60.73 g; W tym cukry: 0.66 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 1.98 g; WW: 5.84 Por; : 12.27 %; : 55.15 %; Ener. z T: 31.69 %; Ener. z Bł.: 1.20 %; K: 166.90 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2025-07-08 wtorek	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-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 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 z koperkiem 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 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 35 g	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, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )			

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2025-07-08 wtorek		Wartość energetyczna: 2541.70 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 392.41 g; W tym cukry: 101.67 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 8.74 g; WW: 36.37 Por; : 15.77 %; : 61.76 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3461.67 mg;	Wartość energetyczna: 2489.41 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 395.79 g; W tym cukry: 105.25 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 6.88 g; WW: 37.23 Por; : 16.46 %; : 63.60 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3708.01 mg;	Wartość energetyczna: 1819.53 kcal; Białko ogółem: 74.59 g; Tłuszcz: 38.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 300.61 g; W tym cukry: 86.77 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 8.33 g; WW: 27.84 Por; : 16.40 %; : 66.09 %; Ener. z T: 18.79 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2853.02 mg;	Wartość energetyczna: 461.96 kcal; Białko ogółem: 21.43 g; Tłuszcz: 12.93 g; Kw. tł. nasy.: 7.79 g; Węglowodany ogółem: 63.27 g; W tym cukry: 3.40 g; Błonnik pok.: 2.71 g; Sól: 1.70 g; WW: 6.11 Por; : 18.56 %; : 54.78 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 268.02 mg;
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Ogórek świeży 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,) 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ,)	Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> ,)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ,)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Banan 150 g		Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,)	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki	
2025-07-09 środa	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )				
		Wartość energetyczna: 2527.92 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 409.48 g; W tym cukry: 114.35 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 8.67 g; WW: 38.17 Por; : 16.82 %; : 64.79 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4216.93 mg;	Wartość energetyczna: 2623.30 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 420.72 g; W tym cukry: 125.02 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 8.84 g; WW: 39.14 Por; : 16.12 %; : 64.15 %; Ener. z T: 21.60 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4532.83 mg;	Wartość energetyczna: 1994.06 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 338.83 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 8.73 g; WW: 31.23 Por; : 13.79 %; : 67.97 %; Ener. z T: 20.56 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 2515.73 mg;	Wartość energetyczna: 401.90 kcal; Białko ogółem: 13.29 g; Tłuszcz: 10.46 g; Kw. tł. nasy.: 6.06 g; Węglowodany ogółem: 62.14 g; W tym cukry: 0.66 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.57 g; WW: 5.98 Por; : 13.23 %; : 61.84 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 166.90 mg;	
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) 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> ) Sałata zielona 35 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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> ) Sałata zielona 35 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g ( <b>SOJ, SEL</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 z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> )	Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> )	
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JE CZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JE CZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Jabłko pieczone 150 g			

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2025-07-10 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 z ziołami 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> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )	
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2315.04 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 388.99 g; W tym cukry: 115.37 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 6.45 g; WW: 35.43 Por; : 13.77 %; : 67.21 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3388.73 mg;	Wartość energetyczna: 2410.20 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 406.85 g; W tym cukry: 115.19 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 6.39 g; WW: 37.63 Por; : 13.89 %; : 67.52 %; Ener. z T: 20.97 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3330.17 mg;	Wartość energetyczna: 1940.29 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz: 37.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 8.28 g; WW: 31.50 Por; : 14.19 %; : 69.78 %; Ener. z T: 17.20 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3125.14 mg;	Wartość energetyczna: 402.51 kcal; Białko ogółem: 12.89 g; Tłuszcz: 10.71 g; Kw. tł. nasy.: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 62.15 g; W tym cukry: 0.66 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.45 g; WW: 5.99 Por; : 12.81 %; : 61.76 %; Ener. z T: 23.96 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 166.90 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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 50 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	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> ) Dżem 50 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> )
	II ŚN	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Wafle ryżowe 30 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> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL. może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> )	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2692.32 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 396.68 g; W tym cukry: 152.58 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 7.00 g; WW: 36.58 Por; : 16.30 %; : 58.94 %; Ener. z T: 26.45 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4791.06 mg;	Wartość energetyczna: 2663.06 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 394.25 g; W tym cukry: 149.74 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 7.61 g; WW: 36.49 Por; : 17.86 %; : 59.22 %; Ener. z T: 24.72 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4867.16 mg;	Wartość energetyczna: 2067.08 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 335.09 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 8.82 g; WW: 30.72 Por; : 14.96 %; : 64.84 %; Ener. z T: 22.52 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 2696.04 mg;	Wartość energetyczna: 437.75 kcal; Białko ogółem: 12.45 g; Tłuszcz: 15.48 g; Kw. tł. nasy.: 7.66 g; Węglowodany ogółem: 60.75 g; W tym cukry: 0.66 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.53 g; WW: 5.86 Por; : 11.37 %; : 55.51 %; Ener. z T: 31.82 %; Ener. z Bł.: 1.21 %; K: 166.90 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz. parz w ostłonce niejadalnej) 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w ostłonce niejadalnej 40 g ( <b>GOR.</b> )
	II ŚN	Banan 150 g		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kasza jaglana na sypko 180 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g ( <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	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 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	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE*

	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2025-07-12 sobota	Wartość energetyczna: 3142.06 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 493.69 g; W tym cukry: 134.23 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 9.25 g; WW: 45.53 Por; : 13.44 %; : 62.85 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4236.67 mg;	Wartość energetyczna: 2889.22 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 472.86 g; W tym cukry: 128.36 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 10.73 g; WW: 44.45 Por; : 15.04 %; : 65.46 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3465.61 mg;	Wartość energetyczna: 1960.63 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz: 44.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 9.30 g; WW: 30.44 Por; : 14.37 %; : 67.28 %; Ener. z T: 20.54 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 2516.97 mg;	Wartość energetyczna: 417.78 kcal; Białko ogółem: 14.17 g; Tłuszcz: 12.24 g; Kw. tł. nasy.: 6.83 g; Węglowodany ogółem: 61.25 g; W tym cukry: 0.66 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.62 g; WW: 5.90 Por; : 13.56 %; : 58.65 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 1.26 %; K: 166.90 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana 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> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 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 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> )	Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 90 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt ( <b>MLE</b> )		Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	
	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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Południowa wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	
	Wartość energetyczna: 2936.89 kcal; Białko ogółem: 131.90 g; Tłuszcz: 106.56 g; Kw. tł. nasy.: 43.50 g; Węglowodany ogółem: 378.15 g; W tym cukry: 139.97 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 9.37 g; WW: 34.82 Por; : 17.97 %; : 51.50 %; Ener. z T: 32.66 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4118.28 mg;	Wartość energetyczna: 2669.96 kcal; Białko ogółem: 133.19 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 364.93 g; W tym cukry: 133.80 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 7.99 g; WW: 34.28 Por; : 19.95 %; : 54.67 %; Ener. z T: 26.89 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 4056.33 mg;	Wartość energetyczna: 2060.15 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 319.70 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 8.60 g; WW: 30.26 Por; : 17.99 %; : 62.07 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 2463.41 mg;	Wartość energetyczna: 403.84 kcal; Białko ogółem: 15.79 g; Tłuszcz: 10.62 g; Kw. tł. nasy.: 5.72 g; Węglowodany ogółem: 60.32 g; W tym cukry: 0.87 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.65 g; WW: 5.81 Por; : 15.64 %; : 59.75 %; Ener. z T: 23.67 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 166.90 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,*