

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na wodzie 300 g (GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na wodzie 300 g (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jabłko 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Pomidor 100 g	Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2025-07-14 poniedziałek	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2154.32 kcal; Białko ogółem: 72.77 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 369.50 g; W tym cukry: 117.42 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 5.92 g; WW: 33.09 g; Por.; : 13.51 %; : 68.61 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3415.11 mg;	Wartość energetyczna: 2120.72 kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 372.49 g; W tym cukry: 112.42 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 5.19 g; WW: 34.55 g; Por.; : 14.24 %; : 70.26 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 2918.02 mg;	Wartość energetyczna: 2290.60 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 384.33 g; W tym cukry: 86.85 g; Błonnik pok.: 53.10 g; Sól: 8.19 g; WW: 33.17 g; Por.; : 15.57 %; : 67.12 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 4.64 %; K: 4347.72 mg;	Wartość energetyczna: 2226.03 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 344.95 g; W tym cukry: 43.89 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 8.18 g; WW: 32.20 g; Por.; : 15.37 %; : 61.99 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2565.18 mg;	Wartość energetyczna: 2272.75 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 343.41 g; W tym cukry: 37.40 g; Błonnik pok.: 51.51 g; Sól: 8.59 g; WW: 29.09 g; Por.; : 15.98 %; : 60.44 %; Ener. z T: 27.36 %; Ener. z Bł.: 4.53 %; K: 3980.25 mg;
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2025-07-15 wtorek	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2613.31 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 388.87 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 9.13 g; WW: 35.52 Por; : 14.36 %; : 59.52 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3414.47 mg;	Wartość energetyczna: 2304.64 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 364.75 g; W tym cukry: 88.83 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 9.23 g; WW: 34.36 Por; : 16.77 %; : 63.31 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3077.67 mg;	Wartość energetyczna: 2694.83 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 88.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 397.68 g; W tym cukry: 83.37 g; Błonnik pok.: 50.84 g; Sól: 9.29 g; WW: 34.76 Por; : 14.77 %; : 59.03 %; Ener. z T: 29.49 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 4331.37 mg;	Wartość energetyczna: 2034.49 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 333.29 g; W tym cukry: 68.70 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 8.83 g; WW: 31.18 Por; : 15.93 %; : 65.53 %; Ener. z T: 20.45 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2480.88 mg;	Wartość energetyczna: 2270.02 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 48.90 g; Sól: 8.96 g; WW: 30.79 Por; : 15.42 %; : 62.66 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 3565.96 mg;
2025-07-16 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Sałata zielona 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
2025-07-16 środa Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g	Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2026.67 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 308.10 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 5.52 g; WW: 28.71 Por; : 16.43 %; : 60.81 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2673.97 mg;	Wartość energetyczna: 1998.34 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 39.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 317.11 g; W tym cukry: 67.88 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 6.82 g; WW: 29.93 Por; : 20.21 %; : 63.47 %; Ener. z T: 17.69 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2977.90 mg;	Wartość energetyczna: 2176.00 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 332.35 g; W tym cukry: 50.04 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 9.30 g; WW: 29.87 Por; : 20.95 %; : 61.09 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3850.04 mg;	Wartość energetyczna: 1834.86 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 30.20 g; Kw. tł. nasy.: 7.75 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 8.15 g; WW: 28.79 Por; : 18.11 %; : 67.96 %; Ener. z T: 14.82 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2907.46 mg;	Wartość energetyczna: 1877.03 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 41.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 297.28 g; W tym cukry: 37.49 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 10.66 g; WW: 25.84 Por; : 19.76 %; : 63.35 %; Ener. z T: 19.90 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 3738.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Rzodkiew biała 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Rzodkiew biała 80 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Rzodkiew biała 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL,)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab bednarza- wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 35 g	Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałata zielona 35 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2025-07-17 czwartek	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2672.37 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 418.23 g; W tym cukry: 86.15 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 7.62 g; WW: 37.70 Por; : 14.24 %; : 62.60 %; Ener. z T: 24.62 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3504.55 mg;	Wartość energetyczna: 2444.13 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 396.32 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 8.77 g; WW: 37.14 Por; : 16.59 %; : 64.86 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3405.74 mg;	Wartość energetyczna: 2599.76 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 377.89 g; W tym cukry: 56.65 g; Błonnik pok.: 59.05 g; Sól: 8.28 g; WW: 32.08 Por; : 16.33 %; : 58.14 %; Ener. z T: 28.34 %; Ener. z Bł.: 4.54 %; K: 4517.43 mg;	Wartość energetyczna: 1951.15 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 42.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 8.01 g; WW: 30.53 Por; : 15.38 %; : 67.46 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2627.46 mg;	Wartość energetyczna: 2370.53 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 360.44 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 62.06 g; Sól: 8.55 g; WW: 30.01 Por; : 14.24 %; : 60.82 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 5.24 %; K: 3771.89 mg;
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Dżem 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ.</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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Arbuz 100 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Arbuz 100 g		Arbuz 100 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2025-07-18 piątek	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g
	PN	Biszkopity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Biszkopity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2497.99 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 382.94 g; W tym cukry: 131.42 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 6.61 g; WW: 35.82 Por.; : 16.83 %; : 61.32 %; Ener. z T: 23.20 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3726.70 mg;	Wartość energetyczna: 2504.35 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 393.15 g; W tym cukry: 126.01 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 6.44 g; WW: 37.08 Por.; : 17.28 %; : 62.79 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3843.45 mg;	Wartość energetyczna: 2471.52 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 360.07 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sól: 6.57 g; WW: 32.30 Por.; : 18.75 %; : 58.27 %; Ener. z T: 25.31 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4384.68 mg;	Wartość energetyczna: 2215.11 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 363.52 g; W tym cukry: 95.77 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 8.28 g; WW: 33.64 Por.; : 16.73 %; : 65.64 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3328.18 mg;	Wartość energetyczna: 2201.73 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 341.28 g; W tym cukry: 69.40 g; Błonnik pok.: 45.02 g; Sól: 8.67 g; WW: 29.72 Por.; : 17.51 %; : 62.00 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 3913.88 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Ketchup 20 g (SEL.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 35 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 35 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 35 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 35 g
	III ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/b/c 250 ml
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mięks tłuśczy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiw wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiw wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2025-07-19 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2557.81 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 366.49 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sól: 9.66 g; WW: 32.57 Por; : 12.59 %; : 57.31 %; Ener. z T: 31.09 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3268.09 mg;	Wartość energetyczna: 2327.13 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 9.31 g; WW: 35.15 Por; : 14.78 %; : 65.21 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3466.12 mg;	Wartość energetyczna: 2452.58 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 354.36 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 62.71 g; Sól: 10.07 g; WW: 29.34 Por; : 14.89 %; : 57.79 %; Ener. z T: 30.55 %; Ener. z Bł.: 5.11 %; K: 4160.11 mg;	Wartość energetyczna: 1983.64 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz: 34.63 g; Kw. tł. nasy.: 8.01 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 8.36 g; WW: 33.00 Por; : 15.11 %; : 71.76 %; Ener. z T: 15.71 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 2846.37 mg;	Wartość energetyczna: 2082.85 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 59.04 g; Sól: 9.98 g; WW: 28.93 Por; : 16.31 %; : 66.87 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 5.67 %; K: 3912.93 mg;
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2025-07-20 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 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
		Wartość energetyczna: 2004.28 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 304.04 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 7.42 g; WW: 28.15 Por; : 19.61 %; : 60.68 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3376.33 mg;	Wartość energetyczna: 2157.18 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 324.54 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 7.77 g; WW: 29.76 Por; : 18.97 %; : 60.18 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3840.51 mg;	Wartość energetyczna: 2225.48 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 322.63 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sól: 8.76 g; WW: 28.32 Por; : 20.33 %; : 57.99 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4406.21 mg;	Wartość energetyczna: 1862.54 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 292.51 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 8.73 g; WW: 26.48 Por; : 18.38 %; : 62.82 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3153.79 mg;	Wartość energetyczna: 1996.19 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 304.35 g; W tym cukry: 41.73 g; Błonnik pok.: 47.48 g; Sól: 9.67 g; WW: 25.80 Por; : 19.07 %; : 60.99 %; Ener. z T: 24.69 %; Ener. z Bł.: 4.76 %; K: 3953.23 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.)	Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Pomidor 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-07-14 poniedziałek	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2495.44 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 416.35 g; W tym cukry: 144.11 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.95 g; WW: 38.92 Por; : 16.11 %; : 66.74 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3501.95 mg;	Wartość energetyczna: 1944.46 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 34.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; W tym cukry: 104.69 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 4.19 g; WW: 32.25 Por; : 15.85 %; : 71.29 %; Ener. z T: 15.91 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3032.95 mg;	Wartość energetyczna: 2047.74 kcal; Białko ogółem: 67.62 g; Tłuszcz: 42.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 363.02 g; W tym cukry: 109.44 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 5.20 g; WW: 33.20 Por; : 13.21 %; : 70.91 %; Ener. z T: 18.62 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 2679.80 mg;	Wartość energetyczna: 2213.72 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 378.11 g; W tym cukry: 119.17 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 5.44 g; WW: 34.55 Por; : 14.80 %; : 68.32 %; Ener. z T: 19.58 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3329.77 mg;	Wartość energetyczna: 2445.72 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 413.36 g; W tym cukry: 148.72 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 6.38 g; WW: 37.45 Por; : 14.02 %; : 67.61 %; Ener. z T: 21.35 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3999.04 mg;
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-07-15 wtorek	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2599.14 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 415.90 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 9.70 g; WW: 39.06 Por.; : 15.81 %; : 64.00 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3278.67 mg;	Wartość energetyczna: 2261.92 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 47.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 366.58 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 8.24 g; WW: 34.78 Por.; : 17.81 %; : 64.83 %; Ener. z T: 18.91 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3232.34 mg;	Wartość energetyczna: 2340.72 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; W tym cukry: 85.18 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 9.48 g; WW: 34.32 Por.; : 16.70 %; : 62.05 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2747.18 mg;	Wartość energetyczna: 2898.71 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 440.74 g; W tym cukry: 129.35 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 9.24 g; WW: 40.78 Por.; : 14.15 %; : 60.82 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3860.07 mg;	Wartość energetyczna: 2907.81 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 440.02 g; W tym cukry: 106.46 g; Błonnik pok.: 38.06 g; Sól: 9.60 g; WW: 40.22 Por.; : 13.75 %; : 60.53 %; Ener. z T: 27.68 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3615.47 mg;
2025-07-16 środa	Śniadanie	Ryż 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g	Ryż 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-07-16 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Eskałopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)				Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)
2025-07-16 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g	Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurzej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paszтет drobiowy z kurzej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2361.84 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 376.66 g; W tym cukry: 96.68 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 7.20 g; WW: 35.63 Por; : 19.50 %; : 63.79 %; Ener. z T: 18.13 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3636.90 mg;	Wartość energetyczna: 1996.56 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 31.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 326.22 g; W tym cukry: 77.11 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 6.38 g; WW: 30.58 Por; : 21.32 %; : 65.36 %; Ener. z T: 14.13 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3627.53 mg;	Wartość energetyczna: 2011.09 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 38.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 318.56 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 7.35 g; WW: 29.74 Por; : 20.02 %; : 63.36 %; Ener. z T: 17.31 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3103.38 mg;	Wartość energetyczna: 2423.62 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 393.01 g; W tym cukry: 136.27 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 5.56 g; WW: 37.31 Por; : 17.90 %; : 64.86 %; Ener. z T: 18.54 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3514.17 mg;	Wartość energetyczna: 2437.45 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 378.98 g; W tym cukry: 106.54 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 5.95 g; WW: 35.58 Por; : 16.15 %; : 62.19 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3606.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor b/skórki 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Rzodkiew biała 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Rzodkiew biała 80 g	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)			Jabłko 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 90 g (GLU PSZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
Kolacja	Twarożek 80 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 35 g	Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Sałata zielona 35 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-07-17 czwartek	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2888.94 kcal; Białko ogółem: 137.82 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 440.70 g; W tym cukry: 85.93 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 10.39 g; WW: 41.39 Por; : 19.08 %; : 61.02 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3818.28 mg;	Wartość energetyczna: 2401.41 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 398.16 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 7.78 g; WW: 37.56 Por; : 17.57 %; : 66.32 %; Ener. z T: 17.78 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3560.41 mg;	Wartość energetyczna: 2514.90 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 387.77 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 9.86 g; WW: 35.96 Por; : 16.27 %; : 61.68 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4167.13 mg;	Wartość energetyczna: 2711.18 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 437.22 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 6.71 g; WW: 40.06 Por; : 14.75 %; : 64.51 %; Ener. z T: 22.45 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3701.29 mg;	Wartość energetyczna: 2818.20 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 464.06 g; W tym cukry: 122.92 g; Błonnik pok.: 44.24 g; Sól: 7.24 g; WW: 42.02 Por; : 13.89 %; : 65.87 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3837.42 mg;
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g
	II ŚN	Arbuz 100 g			Arbuz 100 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml				Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-07-18 piątek	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE .)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE .)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE .) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ .) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE .) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE .) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ .)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE .) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ .) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE .) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ .) Pomidor 100 g
	PN	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ .) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2801.04 kcal; Białko ogółem: 138.97 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 416.28 g; W tym cukry: 143.38 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 10.61 g; WW: 39.35 Por.; : 19.84 %; : 59.45 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 4207.21 mg;	Wartość energetyczna: 2430.90 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 45.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 401.47 g; W tym cukry: 137.09 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 7.41 g; WW: 37.91 Por.; : 18.34 %; : 66.06 %; Ener. z T: 16.74 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3854.13 mg;	Wartość energetyczna: 2358.17 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 358.73 g; W tym cukry: 98.97 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 6.42 g; WW: 33.81 Por.; : 17.99 %; : 60.85 %; Ener. z T: 22.21 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3293.79 mg;	Wartość energetyczna: 2534.86 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 400.25 g; W tym cukry: 136.19 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.46 g; WW: 37.68 Por.; : 17.20 %; : 63.16 %; Ener. z T: 20.88 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3954.78 mg;	Wartość energetyczna: 2630.45 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 399.96 g; W tym cukry: 138.39 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 6.84 g; WW: 37.52 Por.; : 17.08 %; : 60.82 %; Ener. z T: 23.40 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4042.45 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 35 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 35 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 35 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 35 g
	III ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU PSZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-07-19 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.)
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2734.02 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 450.02 g; W tym cukry: 140.83 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 11.02 g; WW: 41.98 Por; : 15.19 %; : 65.84 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4342.55 mg;	Wartość energetyczna: 2288.13 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 381.39 g; W tym cukry: 88.83 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 8.34 g; WW: 35.59 Por; : 15.75 %; : 66.67 %; Ener. z T: 19.78 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3634.12 mg;	Wartość energetyczna: 2298.95 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 373.55 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.28 g; WW: 34.74 Por; : 14.68 %; : 64.99 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3096.63 mg;	Wartość energetyczna: 2538.77 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 417.58 g; W tym cukry: 115.98 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 10.67 g; WW: 38.50 Por; : 15.67 %; : 65.79 %; Ener. z T: 21.17 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4130.05 mg;	Wartość energetyczna: 2773.20 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 447.81 g; W tym cukry: 143.00 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 10.06 g; WW: 40.35 Por; : 12.95 %; : 64.59 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4588.54 mg;
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-07-20 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)				Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU 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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g	
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2597.63 kcal; Białko ogółem: 129.22 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 383.40 g; W tym cukry: 128.03 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 9.56 g; WW: 35.32 Por; : 19.90 %; : 59.04 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4108.01 mg;	Wartość energetyczna: 2114.47 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 47.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 326.38 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 6.78 g; WW: 30.18 Por; : 20.13 %; : 61.74 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3995.17 mg;	Wartość energetyczna: 2212.79 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 7.82 g; WW: 29.90 Por; : 17.14 %; : 58.68 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3391.64 mg;	Wartość energetyczna: 2115.48 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 7.05 g; WW: 30.55 Por; : 19.20 %; : 61.76 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3521.93 mg;	Wartość energetyczna: 2369.28 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 372.03 g; W tym cukry: 120.13 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.98 g; WW: 34.51 Por; : 18.69 %; : 62.81 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3633.13 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szykowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-14 poniedziałek	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2412.12 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 416.35 g; W tym cukry: 143.72 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 5.66 g; WW: 38.92 Por; : 14.67 %; : 69.04 %; Ener. z T: 19.06 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3501.95 mg;	Wartość energetyczna: 2199.12 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 45.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 377.52 g; W tym cukry: 85.17 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 6.90 g; WW: 35.31 Por; : 14.90 %; : 68.67 %; Ener. z T: 18.57 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2546.27 mg;
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-15 wtorek	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE, S02.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2599.14 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 415.90 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 9.70 g; WW: 39.06 Por.; : 15.81 %; : 64.00 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3278.67 mg;	Wartość energetyczna: 2100.99 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 344.47 g; W tym cukry: 72.16 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 9.23 g; WW: 32.01 Por.; : 15.46 %; : 65.58 %; Ener. z T: 21.29 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2701.36 mg;
2025-07-16 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Dżem 25 g
	II ŚN	Banan 150 g	Jabłko pieczone 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-16 środa	Obiad	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2391.04 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 46.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 387.58 g; W tym cukry: 107.97 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 7.22 g; WW: 36.76 Por; : 18.90 %; : 64.84 %; Ener. z T: 17.55 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3853.88 mg;	Wartość energetyczna: 1858.82 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 30.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 317.36 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 8.19 g; WW: 29.29 Por; : 18.18 %; : 68.29 %; Ener. z T: 14.61 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 2714.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-17 czwartek	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2671.26 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 452.49 g; W tym cukry: 121.58 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 8.83 g; WW: 42.45 Por; : 15.28 %; : 67.76 %; Ener. z T: 18.75 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3608.61 mg;	Wartość energetyczna: 2199.06 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 350.63 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.81 g; WW: 32.39 Por; : 15.60 %; : 63.78 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2241.13 mg;
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN	Arbuz 100 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-18 piątek	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE .)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE .) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE .) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	PN	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2618.38 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 419.03 g; W tym cukry: 142.61 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 8.60 g; WW: 39.71 Por; : 17.58 %; : 64.01 %; Ener. z T: 19.40 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4041.94 mg;	Wartość energetyczna: 2128.60 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; W tym cukry: 106.56 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 10.08 g; WW: 32.21 Por; : 16.35 %; : 65.45 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 2801.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ.)
	II ŚN	Banan 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-19 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pomidor 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.)
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2674.03 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 449.18 g; W tym cukry: 140.83 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 9.54 g; WW: 41.92 Por; : 14.09 %; : 67.19 %; Ener. z T: 20.89 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4342.55 mg;	Wartość energetyczna: 2160.99 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 41.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 383.26 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 8.69 g; WW: 35.90 Por; : 14.02 %; : 70.94 %; Ener. z T: 17.22 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 2441.25 mg;
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Wafle ryżowe 30 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-20 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2476.38 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 382.29 g; W tym cukry: 128.03 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 8.11 g; WW: 35.26 Por; : 18.33 %; : 61.75 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4041.51 mg;	Wartość energetyczna: 2072.83 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 346.17 g; W tym cukry: 80.15 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 8.46 g; WW: 31.72 Por; : 14.52 %; : 66.80 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 2672.27 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,