

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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	
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kasza manna na wodzie 60 ml (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata 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>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 35 g
	PN	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>)	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>)
		Wartość energetyczna: 2033.51 kcal; Białko ogółem: 69.22 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g; W tym cukry: 74.46 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sól: 8.53 g; WW: 30.05 Por.; : 13.62 %; : 66.68 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 3598.65 mg;	Wartość energetyczna: 2083.72 kcal; Białko ogółem: 72.71 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 345.51 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 8.53 g; WW: 31.51 Por.; : 13.96 %; : 66.32 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3504.41 mg;	Wartość energetyczna: 2083.55 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 52.58 g; Sól: 9.08 g; WW: 28.20 Por.; : 15.25 %; : 63.84 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 5.05 %; K: 4302.63 mg;	Wartość energetyczna: 1910.68 kcal; Białko ogółem: 62.85 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 325.68 g; W tym cukry: 64.84 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 7.93 g; WW: 29.67 Por.; : 13.16 %; : 68.18 %; Ener. z T: 21.47 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3067.00 mg;	Wartość energetyczna: 1912.13 kcal; Białko ogółem: 69.50 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; W tym cukry: 37.45 g; Błonnik pok.: 53.52 g; Sól: 9.47 g; WW: 25.50 Por.; : 14.54 %; : 64.21 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 5.60 %; K: 3899.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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	
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczoney 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wiewprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wiewprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynamka duszona 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>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wiewprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wiewprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wiewprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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>) Szynka gotowana wiewprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Salata 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 Szynka gotowana wiewprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Salata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Sopocka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Salata 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Połędwica Sopocka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Połędwica Sopocka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 35 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>)	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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>)	
	Wartość energetyczna: 2197.34 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 8.07 g; WW: 30.29 Por.; 18.08 %; 60.16 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bt.: 2.60 %; K: 3171.82 mg;	Wartość energetyczna: 2213.72 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 7.94 g; WW: 32.75 Por.; 18.34 %; 63.24 %; Ener. z T: 19.19 %; Ener. z Bt.: 2.03 %; K: 3272.09 mg;	Wartość energetyczna: 2380.42 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 48.43 g; Sól: 10.09 g; WW: 29.76 Por.; 19.65 %; 57.90 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bt.: 4.07 %; K: 4345.15 mg;	Wartość energetyczna: 1971.14 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 44.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 316.90 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 7.63 g; WW: 29.38 Por.; 17.42 %; 64.31 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bt.: 2.31 %; K: 2480.45 mg;	Wartość energetyczna: 2157.86 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 327.05 g; W tym cukry: 36.41 g; Błonnik pok.: 51.67 g; Sól: 9.51 g; WW: 27.66 Por.; 18.05 %; 60.62 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bt.: 4.79 %; K: 3557.30 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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	
2025-07-23 środa	Śniadanie	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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata 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 Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 JECZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2740.53 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 92.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 401.23 g; W tym cukry: 94.87 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.94 g; WW: 36.82 Por.; : 14.40 %; : 58.56 %; Ener. z T: 30.39 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3843.99 mg;	Wartość energetyczna: 2365.65 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 373.36 g; W tym cukry: 92.89 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 8.80 g; WW: 35.02 Por.; : 15.45 %; : 63.13 %; Ener. z T: 24.34 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3341.91 mg;	Wartość energetyczna: 2569.98 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 350.11 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 8.96 g; WW: 31.43 Por.; : 16.51 %; : 54.49 %; Ener. z T: 31.46 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3783.91 mg;	Wartość energetyczna: 2170.65 kcal; Białko ogółem: 72.74 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 362.52 g; W tym cukry: 84.42 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 8.14 g; WW: 33.74 Por.; : 13.40 %; : 66.80 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2778.29 mg;	Wartość energetyczna: 2381.63 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 363.32 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 43.40 g; Sól: 8.77 g; WW: 31.98 Por.; : 14.02 %; : 61.02 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 3915.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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	
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Sałata zielona 35 g Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW,</u>)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 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 Szynka zielonogórska- wp. parzona 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>)
		Wartość energetyczna: 2474.90 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 381.29 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 7.78 g; WW: 35.63 Por.; 15.08 %; 61.63 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3178.23 mg;	Wartość energetyczna: 2518.86 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 387.89 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 7.41 g; WW: 36.77 Por.; 15.26 %; 61.60 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3119.66 mg;	Wartość energetyczna: 2327.35 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 333.75 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 48.53 g; Sól: 7.65 g; WW: 28.72 Por.; 16.49 %; 57.36 %; Ener. z T: 29.38 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 4096.43 mg;	Wartość energetyczna: 2117.68 kcal; Białko ogółem: 69.80 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 8.39 g; WW: 31.47 Por.; 13.18 %; 64.88 %; Ener. z T: 24.51 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 2982.03 mg;	Wartość energetyczna: 2183.93 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 332.41 g; W tym cukry: 44.63 g; Błonnik pok.: 57.33 g; Sól: 9.66 g; WW: 27.55 Por.; 14.47 %; 60.88 %; Ener. z T: 29.10 %; Ener. z Bł.: 5.25 %; K: 4088.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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	
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLUPSZ,</u>) 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 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>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Salata 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 Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Salata zielona 10 g
	Kolačia	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL,</u>)
		Wartość energetyczna: 2466.45 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 391.05 g; W tym cukry: 121.68 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.59 g; WW: 36.30 Por; : 14.41 %; : 63.42 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3409.98 mg;	Wartość energetyczna: 2489.32 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 376.20 g; W tym cukry: 110.14 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 6.71 g; WW: 35.61 Por; : 18.56 %; : 60.45 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3751.36 mg;	Wartość energetyczna: 2617.31 kcal; Białko ogółem: 137.00 g; Tłuszcz: 91.89 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 332.93 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 44.03 g; Sól: 8.23 g; WW: 28.96 Por; : 20.94 %; : 50.88 %; Ener. z T: 31.60 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4950.13 mg;	Wartość energetyczna: 2157.33 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 7.52 g; WW: 30.66 Por; : 18.72 %; : 60.58 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3075.83 mg;	Wartość energetyczna: 2085.38 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; W tym cukry: 38.27 g; Błonnik pok.: 43.81 g; Sól: 8.56 g; WW: 24.97 Por; : 20.13 %; : 56.39 %; Ener. z T: 27.51 %; Ener. z Bł.: 4.20 %; K: 4126.08 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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	
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wołowy 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wołowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g 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 JECZ</u>) Gulasz wołowy 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wołowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g 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 JECZ</u>) Gulasz wołowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, 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 Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	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>)
		Wartość energetyczna: 2455.36 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 367.26 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 12.24 g; WW: 33.85 Por; : 14.68 %; : 59.83 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2875.86 mg;	Wartość energetyczna: 2273.23 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 9.05 g; WW: 34.79 Por; : 16.71 %; : 65.84 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3465.27 mg;	Wartość energetyczna: 2302.60 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 346.63 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 46.69 g; Sól: 12.20 g; WW: 30.10 Por; : 17.44 %; : 60.22 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 3752.78 mg;	Wartość energetyczna: 1907.49 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 33.53 g; Kw. tł. nasy.: 8.80 g; Węglowodany ogółem: 335.35 g; W tym cukry: 77.53 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 8.20 g; WW: 30.95 Por; : 16.16 %; : 70.32 %; Ener. z T: 15.82 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 2887.26 mg;	Wartość energetyczna: 2084.11 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 320.84 g; W tym cukry: 30.42 g; Błonnik pok.: 46.54 g; Sól: 11.86 g; WW: 27.47 Por; : 16.88 %; : 61.58 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 3190.66 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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	
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Nektarynka 1 szt 1 szt		Nektarynka 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		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		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</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	
	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>) Połudwica 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>) Połudwica 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>) Połudwica 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>)	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 Szynkowa gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2120.08 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 309.45 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.98 g; WW: 28.06 Por; : 18.68 %; : 58.38 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3593.78 mg;	Wartość energetyczna: 2120.60 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 313.47 g; W tym cukry: 64.15 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 8.18 g; WW: 28.98 Por; : 19.69 %; : 59.13 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3509.90 mg;	Wartość energetyczna: 2426.05 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 46.66 g; Sól: 9.56 g; WW: 28.98 Por; : 19.79 %; : 55.12 %; Ener. z T: 28.93 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4669.03 mg;	Wartość energetyczna: 1874.88 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 287.56 g; W tym cukry: 42.25 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.79 g; WW: 26.22 Por; : 18.10 %; : 61.35 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2908.91 mg;	Wartość energetyczna: 2040.32 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; W tym cukry: 31.99 g; Błonnik pok.: 46.24 g; Sól: 9.57 g; WW: 25.36 Por; : 19.29 %; : 58.96 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 4.53 %; K: 4186.82 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g
	II SN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziolowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD				Jabłko 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	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>) Mięks tŁuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięks tŁuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata 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>) Mięks tŁuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięks tŁuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięks tŁuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 35 g
	PN			Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2493.59 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 387.13 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 9.95 g; WW: 35.41 Por.; : 15.70 %; : 62.10 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3726.63 mg;	Wartość energetyczna: 2129.03 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 7.52 g; WW: 32.11 Por.; : 16.93 %; : 65.30 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3729.19 mg;	Wartość energetyczna: 2050.70 kcal; Białko ogółem: 70.84 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 339.06 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 8.13 g; WW: 31.18 Por.; : 13.82 %; : 66.14 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3072.37 mg;	Wartość energetyczna: 2272.71 kcal; Białko ogółem: 76.12 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 387.26 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 8.48 g; WW: 34.95 Por.; : 13.40 %; : 68.16 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 3744.25 mg;	Wartość energetyczna: 2235.31 kcal; Białko ogółem: 75.52 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 376.24 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 43.42 g; Sól: 8.64 g; WW: 33.49 Por.; : 13.51 %; : 67.33 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 3921.65 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II SN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona 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>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona 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>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona 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>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>)
	PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jabłko 150 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 35 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2548.44 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 407.12 g; W tym cukry: 114.10 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 9.63 g; WW: 38.27 Por.; 18.43 %; 63.90 %; Ener. z T: 18.82 %; Ener. z Bt.: 1.97 %; K: 3864.59 mg;	Wartość energetyczna: 2100.46 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 39.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sól: 6.68 g; WW: 31.72 Por.; 19.65 %; 64.26 %; Ener. z T: 16.82 %; Ener. z Bt.: 1.92 %; K: 3623.93 mg;	Wartość energetyczna: 2279.54 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 8.07 g; WW: 33.22 Por.; 16.92 %; 62.01 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bt.: 1.82 %; K: 2804.23 mg;	Wartość energetyczna: 2434.22 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 48.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 403.41 g; W tym cukry: 111.71 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.95 g; WW: 37.55 Por.; 17.02 %; 66.29 %; Ener. z T: 17.84 %; Ener. z Bt.: 2.30 %; K: 4065.59 mg;	Wartość energetyczna: 2471.44 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 388.19 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 8.36 g; WW: 35.72 Por.; 16.38 %; 62.83 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bt.: 2.61 %; K: 3552.95 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-07-23 środa	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> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 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> <u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 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,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g
	II SN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml				
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<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> <u>PSZ, GLU ŻYT.</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 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE, PSZ, SOJ.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim 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> <u>PSZ, GLU ŻYT.</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>)	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> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE, PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2608.49 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 409.01 g; W tym cukry: 118.37 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 8.30 g; WW: 38.49 Por; : 15.17 %; : 62.72 %; Ener. z T: 24.79 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3755.65 mg;	Wartość energetyczna: 2322.93 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; W tym cukry: 94.54 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 7.81 g; WW: 35.44 Por; : 16.44 %; : 64.61 %; Ener. z T: 21.83 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3496.57 mg;	Wartość energetyczna: 2345.02 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 368.90 g; W tym cukry: 89.85 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 8.77 g; WW: 34.69 Por; : 15.42 %; : 62.93 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3035.73 mg;	Wartość energetyczna: 2784.29 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 407.06 g; W tym cukry: 95.58 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 7.57 g; WW: 37.81 Por; : 14.65 %; : 58.48 %; Ener. z T: 29.92 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3851.91 mg;	Wartość energetyczna: 2949.49 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 96.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 437.16 g; W tym cukry: 120.34 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 8.17 g; WW: 40.37 Por; : 14.37 %; : 59.29 %; Ener. z T: 29.49 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4191.24 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 35 g
	II SN	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE,</u>)			Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE,</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g				Maślanka truskawkowa 150 ml (<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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>)	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU 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>)	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU 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>)	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2908.67 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 435.08 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 11.22 g; WW: 41.28 Por.; 16.31 %; 59.83 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3142.17 mg;	Wartość energetyczna: 2727.09 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 440.01 g; W tym cukry: 87.41 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 7.49 g; WW: 41.16 Por.; 15.52 %; 64.54 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4009.64 mg;	Wartość energetyczna: 2602.80 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 403.32 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 7.96 g; WW: 37.51 Por.; 14.69 %; 61.98 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3417.40 mg;	Wartość energetyczna: 2752.90 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 426.79 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 7.78 g; WW: 40.61 Por.; 15.00 %; 62.01 %; Ener. z T: 24.48 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3159.73 mg;	Wartość energetyczna: 2779.90 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 446.29 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 7.94 g; WW: 41.83 Por.; 14.40 %; 64.22 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3968.23 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml			Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (<u>MLE.</u>)				Jogurt truskawkowy 150g 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>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięks tłuścizowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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>GLUPSZ.</u>) Mięks tłuścizowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięks tłuścizowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięks tłuścizowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięks tłuścizowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2663.62 kcal; Białko ogółem: 122.03 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 406.81 g; W tym cukry: 134.27 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 6.94 g; WW: 38.32 Por; : 18.33 %; : 61.09 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4238.66 mg;	Wartość energetyczna: 2417.82 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 380.94 g; W tym cukry: 111.37 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 6.54 g; WW: 36.18 Por; : 19.16 %; : 63.02 %; Ener. z T: 19.25 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3736.43 mg;	Wartość energetyczna: 2380.80 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 362.58 g; W tym cukry: 99.09 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 6.51 g; WW: 34.11 Por; : 18.28 %; : 60.92 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3174.82 mg;	Wartość energetyczna: 2564.32 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 394.35 g; W tym cukry: 124.69 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 6.72 g; WW: 37.11 Por; : 18.11 %; : 61.51 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3952.36 mg;	Wartość energetyczna: 2664.45 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 427.20 g; W tym cukry: 158.88 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 6.75 g; WW: 39.60 Por; : 14.65 %; : 64.13 %; Ener. z T: 23.58 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3879.48 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wołowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wołowy 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wołowy 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolażaj	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</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 JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)				
		Wartość energetyczna: 2543.41 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 417.83 g; W tym cukry: 108.83 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 9.97 g; WW: 38.87 Por; : 16.61 %; : 65.71 %; Ener. z T: 19.70 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3734.37 mg;	Wartość energetyczna: 2286.53 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 41.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 387.76 g; W tym cukry: 79.60 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 8.27 g; WW: 36.34 Por; : 17.64 %; : 67.83 %; Ener. z T: 16.49 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3654.42 mg;	Wartość energetyczna: 2287.57 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 375.53 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 8.67 g; WW: 35.31 Por; : 16.41 %; : 65.66 %; Ener. z T: 19.60 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3042.73 mg;	Wartość energetyczna: 2500.88 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 391.28 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 11.63 g; WW: 36.62 Por; : 15.02 %; : 62.58 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2944.41 mg;	Wartość energetyczna: 2791.29 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 428.13 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 12.44 g; WW: 39.63 Por; : 13.23 %; : 61.35 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3078.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Mięks tłuścizowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięks tłuścizowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Mięks tłuścizowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Mięks tłuścizowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</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>) Mięks tłuścizowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2513.72 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 387.41 g; W tym cukry: 123.45 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 9.04 g; WW: 36.12 Por.; 18.60 %; 61.65 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4170.77 mg;	Wartość energetyczna: 1856.09 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 37.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 295.39 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 6.60 g; WW: 27.54 Por.; 19.80 %; 63.66 %; Ener. z T: 18.22 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3434.11 mg;	Wartość energetyczna: 2152.14 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 348.84 g; W tym cukry: 87.33 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 9.56 g; WW: 32.38 Por.; 17.62 %; 64.84 %; Ener. z T: 19.36 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3498.04 mg;	Wartość energetyczna: 2278.54 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; W tym cukry: 94.62 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 8.23 g; WW: 32.48 Por.; 18.65 %; 61.71 %; Ener. z T: 21.47 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4217.66 mg;	Wartość energetyczna: 2417.72 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 382.73 g; W tym cukry: 130.89 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 8.03 g; WW: 35.17 Por.; 16.63 %; 63.32 %; Ener. z T: 22.26 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4188.15 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g</p>	<p>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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.)</p>
	II ŚN	<p>Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki²z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki²z/c 250 ml</p>
	PD	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Chrupki kukurydziane 20 g</p>
	Kolacja	<p>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.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salata zielona 35 g</p>	<p>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.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.)</p>
	PN	<p>Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2285.52 kcal; Białko ogółem: 79.01 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 382.76 g; W tym cukry: 96.37 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 8.64 g; WW: 34.95 Por.; : 13.83 %; : 66.99 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bt.: 3.03 %; K: 3827.41 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1944.85 kcal; Białko ogółem: 60.69 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 324.19 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.24 g; WW: 29.36 Por.; : 12.48 %; : 66.68 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bt.: 3.11 %; K: 2661.53 mg;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g
	II SN	Banan 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki z/c 250 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Salata 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)
	Wartość energetyczna: 2487.82 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 407.75 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 8.23 g; WW: 38.18 Por; : 16.62 %; : 65.56 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bt.: 2.10 %; K: 3653.22 mg;		Wartość energetyczna: 2194.03 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 370.19 g; W tym cukry: 106.87 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 7.63 g; WW: 35.15 Por; : 16.36 %; : 67.49 %; Ener. z T: 18.31 %; Ener. z Bt.: 1.69 %; K: 2613.92 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-23 środa	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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>)
	II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</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>) Połudwica 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>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ.</u>)	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2574.61 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 409.28 g; W tym cukry: 118.37 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 9.03 g; WW: 38.57 Por.; : 15.34 %; : 63.59 %; Ener. z T: 23.80 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3689.15 mg;	Wartość energetyczna: 2057.92 kcal; Białko ogółem: 71.94 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 330.81 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 7.98 g; WW: 30.79 Por.; : 13.98 %; : 64.30 %; Ener. z T: 23.37 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2434.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Schab gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ</u>)
	Kolacja	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>)	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>)
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2823.86 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 452.89 g; W tym cukry: 110.98 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 7.57 g; WW: 42.97 Por; : 14.57 %; : 64.15 %; Ener. z T: 23.00 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3909.66 mg;	Wartość energetyczna: 2368.93 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 398.49 g; W tym cukry: 85.41 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 9.79 g; WW: 37.02 Por; : 15.24 %; : 67.29 %; Ener. z T: 19.67 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2770.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Baton szynkowy z kurczątkiem 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2687.32 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 412.35 g; W tym cukry: 147.34 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 6.87 g; WW: 38.91 Por; : 18.49 %; : 61.38 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 4220.86 mg;	Wartość energetyczna: 2097.31 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 321.97 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 8.34 g; WW: 30.10 Por; : 18.26 %; : 61.41 %; Ener. z T: 21.78 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2493.85 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Gulasz wołowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	
		Wartość energetyczna: 2609.16 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 435.06 g; W tym cukry: 109.13 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 9.26 g; WW: 40.57 Por; : 14.89 %; : 66.70 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3667.87 mg;	Wartość energetyczna: 2318.36 kcal; Białko ogółem: 77.48 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 377.65 g; W tym cukry: 64.43 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 9.03 g; WW: 35.11 Por; : 13.37 %; : 65.16 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2342.50 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wędziona 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) Baton szynkowy z kurczą 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2327.34 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 376.24 g; W tym cukry: 115.89 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 8.10 g; WW: 35.02 Por; : 17.34 %; : 64.66 %; Ener. z T: 19.84 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3908.77 mg;	Wartość energetyczna: 2005.41 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz: 41.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 341.16 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 8.51 g; WW: 32.02 Por; : 15.01 %; : 68.05 %; Ener. z T: 18.77 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2779.30 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

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

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,