

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g</p>	<p>Płatki owsiane na wodzie 300 g (GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g</p>	<p>Płatki owsiane na wodzie 300 g (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g</p>
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko 150 g	
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD		<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mięso tłuszczy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szyunka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szyunka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g</p>		
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mięso tłuszczy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 100 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.) Mięso tłuszczy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mięso tłuszczy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 100 g</p>	<p>Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szyunkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szyunkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g</p>
PN	<p>Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

2025-09-08 poniedziałek

SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
Wartość energetyczna: 2160.42 kcal; Białko ogółem: 74.52 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 367.12 g; W tym cukry: 115.35 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 5.90 g; WW: 32.92 Por; : 13.80 %; : 67.97 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 3417.11 mg;	Wartość energetyczna: 2121.35 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz: 44.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 370.12 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 5.24 g; WW: 34.36 Por; : 14.43 %; : 69.79 %; Ener. z T: 18.90 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2939.49 mg;	Wartość energetyczna: 2296.70 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 381.95 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 52.24 g; Sól: 8.18 g; WW: 33.01 Por; : 15.84 %; : 66.52 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 4.55 %; K: 4349.72 mg;	Wartość energetyczna: 2226.03 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 344.95 g; W tym cukry: 43.89 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 8.18 g; WW: 32.20 Por; : 15.37 %; : 61.99 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2565.18 mg;	Wartość energetyczna: 2272.75 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 343.41 g; W tym cukry: 37.40 g; Błonnik pok.: 51.51 g; Sól: 8.59 g; WW: 29.09 Por; : 15.98 %; : 60.44 %; Ener. z T: 27.36 %; Ener. z Bł.: 4.53 %; K: 3980.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2025-09-09 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g
PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2449.33 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 390.19 g; W tym cukry: 92.37 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 9.19 g; WW: 35.64 Por.; : 15.12 %; : 63.72 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3338.23 mg;	Wartość energetyczna: 2304.64 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 364.75 g; W tym cukry: 88.83 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 9.23 g; WW: 34.36 Por.; : 16.77 %; : 63.31 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3077.67 mg;	Wartość energetyczna: 2530.85 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 399.00 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 51.82 g; Sól: 9.35 g; WW: 34.88 Por.; : 15.53 %; : 63.06 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 4255.13 mg;	Wartość energetyczna: 2034.49 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 333.29 g; W tym cukry: 68.70 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 8.83 g; WW: 31.18 Por.; : 15.93 %; : 65.53 %; Ener. z T: 20.45 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2480.88 mg;	Wartość energetyczna: 2270.02 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 48.90 g; Sól: 8.96 g; WW: 30.79 Por.; : 15.42 %; : 62.66 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 3565.96 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2025-09-10 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Sałata zielona 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 100 g	Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 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	
2025-09-10 środa	Wartość energetyczna: 2026.67 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 308.10 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 5.52 g; WW: 28.71 Por.; : 16.43 %; : 60.81 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2673.97 mg;	Wartość energetyczna: 1998.34 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 39.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 317.11 g; W tym cukry: 67.88 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 6.82 g; WW: 29.93 Por.; : 20.21 %; : 63.47 %; Ener. z T: 17.69 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2977.90 mg;	Wartość energetyczna: 2176.00 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 332.35 g; W tym cukry: 50.04 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 9.30 g; WW: 29.87 Por.; : 20.95 %; : 61.09 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3850.04 mg;	Wartość energetyczna: 1834.86 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 30.20 g; Kw. tł. nasy.: 7.75 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 8.15 g; WW: 28.79 Por.; : 18.11 %; : 67.96 %; Ener. z T: 14.82 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2907.46 mg;	Wartość energetyczna: 1877.03 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 41.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 297.28 g; W tym cukry: 37.49 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 10.66 g; WW: 25.84 Por.; : 19.76 %; : 63.35 %; Ener. z T: 19.90 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 3738.35 mg;	
2025-09-11 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 80 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 80 g
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jabłko 150 g
2025-09-11 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLUPSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLUPSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
		PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-11 czwartek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g	Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 35 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2672.37 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 418.23 g; W tym cukry: 86.15 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 7.62 g; WW: 37.70 Por.; : 14.24 %; : 62.60 %; Ener. z T: 24.62 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3504.55 mg;	Wartość energetyczna: 2444.13 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 396.32 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 8.77 g; WW: 37.14 Por.; : 16.59 %; : 64.86 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3405.74 mg;	Wartość energetyczna: 2599.76 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 377.89 g; W tym cukry: 56.65 g; Błonnik pok.: 59.05 g; Sól: 8.28 g; WW: 32.08 Por.; : 16.33 %; : 58.14 %; Ener. z T: 28.34 %; Ener. z Bł.: 4.54 %; K: 4517.43 mg;	Wartość energetyczna: 1951.15 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 42.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 8.01 g; WW: 30.53 Por.; : 15.38 %; : 67.46 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2627.46 mg;	Wartość energetyczna: 2370.53 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 360.44 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 62.06 g; Sól: 8.55 g; WW: 30.01 Por.; : 14.24 %; : 60.82 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 5.24 %; K: 3771.89 mg;
2025-09-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 80 g (MLE.) Arbuz 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Arbuz 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Arbuz 100 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Arbuz 100 g		Arbuz 100 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2025-09-12 piątek	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>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>) 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) 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 100 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	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2477.51 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 378.44 g; W tym cukry: 128.18 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 7.55 g; WW: 35.44 Por.; : 16.72 %; : 61.10 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3611.90 mg;	Wartość energetyczna: 2504.35 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 393.15 g; W tym cukry: 126.01 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 6.44 g; WW: 37.08 Por.; : 17.28 %; : 62.79 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3843.45 mg;	Wartość energetyczna: 2435.08 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 351.57 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 7.51 g; WW: 31.52 Por.; : 18.77 %; : 57.75 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4269.80 mg;	Wartość energetyczna: 2215.11 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 363.52 g; W tym cukry: 95.77 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 8.28 g; WW: 33.64 Por.; : 16.73 %; : 65.64 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3328.18 mg;	Wartość energetyczna: 2165.29 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 43.52 g; Sól: 9.61 g; WW: 28.94 Por.; : 17.52 %; : 61.47 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 3799.00 mg;
2025-09-13 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz., parz w ostłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>)	Płatki pszenne 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 gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Płatki pszenne 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>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata 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 gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	
2025-09-13 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza pęczak/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2557.81 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 366.49 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sól: 9.66 g; WW: 32.57 Por.; : 12.59 %; : 57.31 %; Ener. z T: 31.09 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3268.09 mg;	Wartość energetyczna: 2327.13 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 9.31 g; WW: 35.15 Por.; : 14.78 %; : 65.21 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3466.12 mg;	Wartość energetyczna: 2452.58 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 354.36 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 62.71 g; Sól: 10.07 g; WW: 29.34 Por.; : 14.89 %; : 57.79 %; Ener. z T: 30.55 %; Ener. z Bł.: 5.11 %; K: 4160.11 mg;	Wartość energetyczna: 1983.64 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz: 34.63 g; Kw. tł. nasy.: 8.01 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 8.36 g; WW: 33.00 Por.; : 15.11 %; : 71.76 %; Ener. z T: 15.71 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 2846.37 mg;	Wartość energetyczna: 2082.85 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 59.04 g; Sól: 9.98 g; WW: 28.93 Por.; : 16.31 %; : 66.87 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 5.67 %; K: 3912.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2025-09-14 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimi wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimi wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimi 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimi wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimi wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g
PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2025-09-14 niedziela	Wartość energetyczna: 2004.28 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 304.04 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 7.42 g; WW: 28.15 Por; : 19.61 %; : 60.68 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3376.33 mg;	Wartość energetyczna: 2157.18 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 324.54 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 7.77 g; WW: 29.76 Por; : 18.97 %; : 60.18 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3840.51 mg;	Wartość energetyczna: 2225.48 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 322.63 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sól: 8.76 g; WW: 28.32 Por; : 20.33 %; : 57.99 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4406.21 mg;	Wartość energetyczna: 1862.54 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 292.51 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 8.73 g; WW: 26.48 Por; : 18.38 %; : 62.82 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3153.79 mg;	Wartość energetyczna: 1996.19 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 304.35 g; W tym cukry: 41.73 g; Błonnik pok.: 47.48 g; Sól: 9.67 g; WW: 25.80 Por; : 19.07 %; : 60.99 %; Ener. z T: 24.69 %; Ener. z Bł.: 4.76 %; K: 3953.23 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp mielony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.)	Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

2025-09-08 poniedziałek

SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
Wartość energetyczna: 2496.07 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 413.98 g; W tym cukry: 141.68 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 8.00 g; WW: 38.73 Por; : 16.28 %; : 66.34 %; Ener. z T: 19.83 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3523.42 mg;	Wartość energetyczna: 1945.09 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 34.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 344.20 g; W tym cukry: 102.26 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 4.24 g; WW: 32.06 Por; : 16.07 %; : 70.78 %; Ener. z T: 16.14 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3054.42 mg;	Wartość energetyczna: 2085.99 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 44.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 361.21 g; W tym cukry: 107.27 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 5.25 g; WW: 33.07 Por; : 14.41 %; : 69.26 %; Ener. z T: 18.98 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 2701.27 mg;	Wartość energetyczna: 2214.35 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; W tym cukry: 116.74 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 5.49 g; WW: 34.36 Por; : 14.99 %; : 67.87 %; Ener. z T: 19.78 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3351.24 mg;	Wartość energetyczna: 2451.82 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 410.98 g; W tym cukry: 146.65 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 6.37 g; WW: 37.29 Por; : 14.27 %; : 67.05 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4001.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-09-09 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 100 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor b/skórki 100 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 60 g (SOJ)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ) Ogórek świeży 100 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ) Ogórek świeży 100 g	
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)				Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2599.14 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 415.90 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 9.70 g; WW: 39.06 Por; : 15.81 %; : 64.00 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3278.67 mg;	Wartość energetyczna: 2261.92 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 47.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 366.58 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 8.24 g; WW: 34.78 Por; : 17.81 %; : 64.83 %; Ener. z T: 18.91 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3232.34 mg;	Wartość energetyczna: 2340.72 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; W tym cukry: 85.18 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 9.48 g; WW: 34.32 Por; : 16.70 %; : 62.05 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2747.18 mg;	Wartość energetyczna: 2734.73 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 442.06 g; W tym cukry: 129.81 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 9.30 g; WW: 40.90 Por; : 14.82 %; : 64.66 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3783.83 mg;	Wartość energetyczna: 2743.83 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 441.34 g; W tym cukry: 106.92 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 9.66 g; WW: 40.34 Por; : 14.39 %; : 64.34 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3539.23 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-09-10 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g
	II ŚN	Banan 150 g			Śliwka 150 g Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (MLE.)	Śliwka 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Filet z kurczaka pieczony rozdrobniony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)				Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 100 g	Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pomidor 100 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-09-10 środa	Wartość energetyczna: 2361.84 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 376.66 g; W tym cukry: 96.68 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 7.20 g; WW: 35.63 Por.; : 19.50 %; : 63.79 %; Ener. z T: 18.13 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3636.90 mg;	Wartość energetyczna: 1996.56 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 31.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 326.22 g; W tym cukry: 77.11 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 6.38 g; WW: 30.58 Por.; : 21.32 %; : 65.36 %; Ener. z T: 14.13 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3627.53 mg;	Wartość energetyczna: 2011.09 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 38.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 318.56 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 7.35 g; WW: 29.74 Por.; : 20.02 %; : 63.36 %; Ener. z T: 17.31 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3103.38 mg;	Wartość energetyczna: 2351.62 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 375.31 g; W tym cukry: 120.67 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 5.56 g; WW: 35.51 Por.; : 18.35 %; : 63.84 %; Ener. z T: 19.11 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3233.67 mg;	Wartość energetyczna: 2365.45 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 361.28 g; W tym cukry: 90.94 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 5.95 g; WW: 33.78 Por.; : 16.54 %; : 61.09 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3325.68 mg;
2025-09-11 czwartek	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 100 g	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 80 g	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 80 g
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Jabłko 150 g	
2025-09-11 czwartek	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-09-11 czwartek	Kolacja	Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp mielony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 35 g	Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) 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>) Sałata zielona 35 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2888.94 kcal; Białko ogółem: 137.82 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 440.70 g; W tym cukry: 85.93 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 10.39 g; WW: 41.39 Por.; : 19.08 %; : 61.02 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3818.28 mg;	Wartość energetyczna: 2401.41 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 398.16 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 7.78 g; WW: 37.56 Por.; : 17.57 %; : 66.32 %; Ener. z T: 17.78 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3560.41 mg;	Wartość energetyczna: 2514.90 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 387.77 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 9.86 g; WW: 35.96 Por.; : 16.27 %; : 61.68 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4167.13 mg;	Wartość energetyczna: 2711.18 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 437.22 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 6.71 g; WW: 40.06 Por.; : 14.75 %; : 64.51 %; Ener. z T: 22.45 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3701.29 mg;	Wartość energetyczna: 2818.20 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 464.06 g; W tym cukry: 122.92 g; Błonnik pok.: 44.24 g; Sól: 7.24 g; WW: 42.02 Por.; : 13.89 %; : 65.87 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3837.42 mg;
2025-09-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g
	II ŚN	Arbuz 100 g		Arbuz 100 g		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-09-12 piątek	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g
	PN	Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ. JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2801.04 kcal; Białko ogółem: 138.97 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 416.28 g; W tym cukry: 143.38 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 10.61 g; WW: 39.35 Por; : 19.84 %; : 59.45 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 4207.21 mg;	Wartość energetyczna: 2430.90 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 45.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 401.47 g; W tym cukry: 137.09 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 7.41 g; WW: 37.91 Por; : 18.34 %; : 66.06 %; Ener. z T: 16.74 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3854.13 mg;	Wartość energetyczna: 2358.17 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 358.73 g; W tym cukry: 98.97 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 6.42 g; WW: 33.81 Por; : 17.99 %; : 60.85 %; Ener. z T: 22.21 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3293.79 mg;	Wartość energetyczna: 2534.86 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 400.25 g; W tym cukry: 136.19 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.46 g; WW: 37.68 Por; : 17.20 %; : 63.16 %; Ener. z T: 20.88 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3954.78 mg;	Wartość energetyczna: 2609.97 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 395.46 g; W tym cukry: 135.15 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 7.78 g; WW: 37.14 Por; : 16.98 %; : 60.61 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3927.65 mg;
2025-09-13 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (GLU PSZ. SOJ.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (GLU PSZ. SOJ.) Sałata zielona 35 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (GLU PSZ. SOJ.) Sałata zielona 35 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej mielona 60 g (GLU PSZ. SOJ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (GLU PSZ. SOJ.) Sałata zielona 35 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 35 g
	III ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-09-13 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka rozdrobniony 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)
2025-09-13 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej mielona 60 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.)
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2734.02 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 450.02 g; W tym cukry: 140.83 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 11.02 g; WW: 41.98 Por; : 15.19 %; : 65.84 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4342.55 mg;	Wartość energetyczna: 2288.13 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 381.39 g; W tym cukry: 88.83 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 8.34 g; WW: 35.59 Por; : 15.75 %; : 66.67 %; Ener. z T: 19.78 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3634.12 mg;	Wartość energetyczna: 2298.95 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 373.55 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.28 g; WW: 34.74 Por; : 14.68 %; : 64.99 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3096.63 mg;	Wartość energetyczna: 2538.77 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 417.58 g; W tym cukry: 115.98 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 10.67 g; WW: 38.50 Por; : 15.67 %; : 65.79 %; Ener. z T: 21.17 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4130.05 mg;	Wartość energetyczna: 2773.20 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 447.81 g; W tym cukry: 143.00 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 10.06 g; WW: 40.35 Por; : 12.95 %; : 64.59 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4588.54 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-09-14 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL. może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	II SN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree () 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		
	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (MLE.)				Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona mielona 60 g (GLU PSZ, SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-09-14 niedziela	Wartość energetyczna: 2597.63 kcal; Białko ogółem: 129.22 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 383.40 g; W tym cukry: 128.03 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 9.56 g; WW: 35.32 Por; : 19.90 %; : 59.04 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4108.01 mg;	Wartość energetyczna: 2114.47 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 47.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 326.38 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 6.78 g; WW: 30.18 Por; : 20.13 %; : 61.74 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3995.17 mg;	Wartość energetyczna: 2212.79 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 7.82 g; WW: 29.90 Por; : 17.14 %; : 58.68 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3391.64 mg;	Wartość energetyczna: 2115.48 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 7.05 g; WW: 30.55 Por; : 19.20 %; : 61.76 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3521.93 mg;	Wartość energetyczna: 2369.28 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 372.03 g; W tym cukry: 120.13 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.98 g; WW: 34.51 Por; : 18.69 %; : 62.81 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3633.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g</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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p>
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	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.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g</p>
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Wafle ryżowe 30 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

2025-09-08 poniedziałek

SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
Wartość energetyczna: 2412.75 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 413.98 g; W tym cukry: 141.29 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 5.71 g; WW: 38.73 Por; : 14.84 %; : 68.63 %; Ener. z T: 19.24 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3523.42 mg;	Wartość energetyczna: 2199.12 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 45.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 377.52 g; W tym cukry: 85.17 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 6.90 g; WW: 35.31 Por; : 14.90 %; : 68.67 %; Ener. z T: 18.57 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2546.27 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-09-09 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)
	Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Klopsik wieprzowy 90 g (GLUPSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (GLUPSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)
		Wartość energetyczna: 2599.14 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 415.90 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 9.70 g; WW: 39.06 Por; : 15.81 %; : 64.00 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3278.67 mg;	Wartość energetyczna: 2100.99 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 344.47 g; W tym cukry: 72.16 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 9.23 g; WW: 32.01 Por; : 15.46 %; : 65.58 %; Ener. z T: 21.29 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2701.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-09-10 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL. może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Dżem 25 g
	II ŚN	Banan 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-09-10 środa	Wartość energetyczna: 2391.04 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 46.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 387.58 g; W tym cukry: 107.97 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 7.22 g; WW: 36.76 Por.; : 18.90 %; : 64.84 %; Ener. z T: 17.55 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3853.88 mg;	Wartość energetyczna: 1858.82 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 30.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 317.36 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 8.19 g; WW: 29.29 Por.; : 18.18 %; : 68.29 %; Ener. z T: 14.61 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 2714.36 mg;
2025-09-11 czwartek	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.)
	II ŚN Jabłko pieczone 150 g	
2025-09-11 czwartek	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ. SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ. SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-09-11 czwartek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2671.26 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 452.49 g; W tym cukry: 121.58 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 8.83 g; WW: 42.45 Por; : 15.28 %; : 67.76 %; Ener. z T: 18.75 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3608.61 mg;	Wartość energetyczna: 2199.06 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 350.63 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.81 g; WW: 32.39 Por; : 15.60 %; : 63.78 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2241.13 mg;
2025-09-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.)
	II ŚN	Arbuz 100 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-09-12 piątek	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) 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% 10g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>)
	PN	Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2618.38 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 419.03 g; W tym cukry: 142.61 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 8.60 g; WW: 39.71 Por; : 17.58 %; : 64.01 %; Ener. z T: 19.40 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4041.94 mg;	Wartość energetyczna: 2128.60 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; W tym cukry: 106.56 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 10.08 g; WW: 32.21 Por; : 16.35 %; : 65.45 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 2801.74 mg;
2025-09-13 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne 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 gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>)
	III ŚN	Banan 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-09-13 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pomidor 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.)
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2674.03 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 449.18 g; W tym cukry: 140.83 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 9.54 g; WW: 41.92 Por; : 14.09 %; : 67.19 %; Ener. z T: 20.89 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4342.55 mg;	Wartość energetyczna: 2160.99 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 41.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 383.26 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 8.69 g; WW: 35.90 Por; : 14.02 %; : 70.94 %; Ener. z T: 17.22 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 2441.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-09-14 niedziela	Śniadanie	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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL. może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem 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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-09-14 niedziela	Wartość energetyczna: 2476.38 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 382.29 g; W tym cukry: 128.03 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 8.11 g; WW: 35.26 Por.; : 18.33 %; : 61.75 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4041.51 mg;	Wartość energetyczna: 2072.83 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 346.17 g; W tym cukry: 80.15 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 8.46 g; WW: 31.72 Por.; : 14.52 %; : 66.80 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 2672.27 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

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

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,