

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 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 |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-15 poniedziałek | Sniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Kasza manna na wodzie 60 ml (GLU PSZ.) |
| | II ŚN | | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | | Jabłko 150 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g |
| Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 35 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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 Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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 Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 35 g | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 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 |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-15 poniedziałek | PN | Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) | Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) |
| | | Wartość energetyczna: 2081.03 kcal; Białko ogółem: 70.55 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 354.86 g; W tym cukry: 74.07 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 8.51 g; WW: 31.69 Por.; : 13.56 %; : 68.21 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 3893.61 mg; | Wartość energetyczna: 2151.04 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 362.34 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 8.53 g; WW: 33.09 Por.; : 13.69 %; : 67.38 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3852.17 mg; | Wartość energetyczna: 2179.07 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 356.08 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 57.25 g; Sól: 9.28 g; WW: 30.12 Por.; : 15.12 %; : 65.36 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 5.25 %; K: 4917.59 mg; | Wartość energetyczna: 1978.00 kcal; Białko ogółem: 63.76 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 342.51 g; W tym cukry: 64.05 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 7.93 g; WW: 31.25 Por.; : 12.89 %; : 69.26 %; Ener. z T: 20.76 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3414.76 mg; | Wartość energetyczna: 1979.45 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 323.78 g; W tym cukry: 36.66 g; Błonnik pok.: 54.77 g; Sól: 9.47 g; WW: 27.08 Por.; : 14.23 %; : 65.43 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 5.53 %; K: 4246.97 mg; |
| 2025-09-16 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | | Jabłko pieczone 150 g |
| | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 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 |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-16 wtorek | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) 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 15 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (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 15 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g |
| 2025-09-17 środa | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) |
| | Śniadanie | Wartość energetyczna: 2197.34 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 8.07 g; WW: 30.29 Por; : 18.08 %; : 60.16 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3171.82 mg; | Wartość energetyczna: 2213.72 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 7.94 g; WW: 32.75 Por; : 18.34 %; : 63.24 %; Ener. z T: 19.19 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3272.09 mg; | Wartość energetyczna: 2380.42 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 48.43 g; Sól: 10.09 g; WW: 29.76 Por; : 19.65 %; : 57.90 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 4345.15 mg; | Wartość energetyczna: 1971.14 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 44.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 316.90 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 7.63 g; WW: 29.38 Por; : 17.42 %; : 64.31 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2480.45 mg; | Wartość energetyczna: 2157.86 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 327.05 g; W tym cukry: 36.41 g; Błonnik pok.: 51.67 g; Sól: 9.51 g; WW: 27.66 Por; : 18.05 %; : 60.62 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 4.79 %; K: 3557.30 mg; |
| | | 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-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt | 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt | Makaron 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.) Ser żółty 60 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 Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g |
| | II ŚN | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | Jabłko 1 szt 1 szt |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 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 |
|------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-17 środa | Obiad | Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | | Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 100 g |
| | PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2807.85 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 92.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 418.06 g; W tym cukry: 94.08 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 7.94 g; WW: 38.40 Por.; : 14.18 %; : 59.56 %; Ener. z T: 29.67 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4191.75 mg; | Wartość energetyczna: 2432.97 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 390.19 g; W tym cukry: 92.10 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 8.80 g; WW: 36.60 Por.; : 15.17 %; : 64.15 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3689.67 mg; | Wartość energetyczna: 2757.84 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 98.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 385.28 g; W tym cukry: 62.52 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sól: 9.12 g; WW: 34.15 Por.; : 15.20 %; : 55.88 %; Ener. z T: 32.18 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4827.67 mg; | Wartość energetyczna: 2237.97 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 379.35 g; W tym cukry: 83.63 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 8.14 g; WW: 35.32 Por.; : 13.16 %; : 67.80 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3126.05 mg; | Wartość energetyczna: 2448.95 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 380.15 g; W tym cukry: 53.98 g; Błonnik pok.: 44.65 g; Sól: 8.77 g; WW: 33.57 Por.; : 13.78 %; : 62.09 %; Ener. z T: 27.50 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4262.97 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 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 | |
|---------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-18 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g | Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) 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 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) |
| | II ŚN | | Jabłko 1 szt 1 szt | | Jabłko 1 szt 1 szt | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g | |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 60 g (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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 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 |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-18 czwartek | PN | Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2578.36 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 405.37 g; W tym cukry: 87.41 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 8.34 g; WW: 37.08 Por; : 14.80 %; : 62.89 %; Ener. z T: 24.95 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3856.01 mg; | Wartość energetyczna: 2622.32 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 411.97 g; W tym cukry: 87.23 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 7.97 g; WW: 38.22 Por; : 14.97 %; : 62.84 %; Ener. z T: 24.51 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3797.44 mg; | Wartość energetyczna: 2414.85 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 353.83 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 58.04 g; Sól: 8.21 g; WW: 29.77 Por; : 16.24 %; : 58.61 %; Ener. z T: 29.10 %; Ener. z Bł.: 4.81 %; K: 4774.13 mg; | Wartość energetyczna: 2117.68 kcal; Białko ogółem: 69.80 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 8.39 g; WW: 31.47 Por; : 13.18 %; : 64.88 %; Ener. z T: 24.51 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 2982.03 mg; | Wartość energetyczna: 2195.01 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 331.88 g; W tym cukry: 42.78 g; Błonnik pok.: 58.48 g; Sól: 9.68 g; WW: 27.41 Por; : 14.49 %; : 60.48 %; Ener. z T: 29.56 %; Ener. z Bł.: 5.33 %; K: 4127.71 mg; |
| 2025-09-19 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II SN | | | Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) | | |
| | Obiad | Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 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 |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-19 piątek | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g |
| | Kolacja | 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g |
| | PN | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 40 g (MLE.) | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ, SEL.) |
| | | Wartość energetyczna: 2559.37 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 417.86 g; W tym cukry: 123.68 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 6.71 g; WW: 38.75 Por; : 13.96 %; : 65.31 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3867.63 mg; | Wartość energetyczna: 2582.25 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 403.00 g; W tym cukry: 112.13 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 6.83 g; WW: 38.05 Por; : 17.96 %; : 62.43 %; Ener. z T: 21.04 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 4209.01 mg; | Wartość energetyczna: 2710.23 kcal; Białko ogółem: 137.45 g; Tłuszcz: 90.54 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 67.86 g; Błonnik pok.: 46.68 g; Sól: 8.36 g; WW: 31.40 Por; : 20.29 %; : 53.09 %; Ener. z T: 30.07 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 5407.77 mg; | Wartość energetyczna: 2265.60 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 352.31 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.57 g; WW: 32.97 Por; : 18.19 %; : 62.20 %; Ener. z T: 21.25 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3510.81 mg; | Wartość energetyczna: 2193.65 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 319.53 g; W tym cukry: 39.41 g; Błonnik pok.: 46.41 g; Sól: 8.60 g; WW: 27.28 Por; : 19.51 %; : 58.27 %; Ener. z T: 26.23 %; Ener. z Bł.: 4.23 %; K: 4561.06 mg; |
| 2025-09-20 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 10 g | Ryż 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 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 |
|-------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-20 sobota | II ŚN | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g 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.) Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g 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.) Gulasz wołowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g |
| | Kolacja | 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 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.) |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 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 | |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-20 sobota | Wartość energetyczna: 2455.36 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 367.26 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 12.24 g; WW: 33.85 Por; : 14.68 %; : 59.83 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2875.86 mg; | Wartość energetyczna: 2273.23 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 9.05 g; WW: 34.79 Por; : 16.71 %; : 65.84 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3465.27 mg; | Wartość energetyczna: 2302.60 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 346.63 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 46.69 g; Sól: 12.20 g; WW: 30.10 Por; : 17.44 %; : 60.22 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 3752.78 mg; | Wartość energetyczna: 1907.49 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 33.53 g; Kw. tł. nasy.: 8.80 g; Węglowodany ogółem: 335.35 g; W tym cukry: 77.53 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 8.20 g; WW: 30.95 Por; : 16.16 %; : 70.32 %; Ener. z T: 15.82 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 2887.26 mg; | Wartość energetyczna: 2084.11 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 320.84 g; W tym cukry: 30.42 g; Błonnik pok.: 46.54 g; Sól: 11.86 g; WW: 27.47 Por; : 16.88 %; : 61.58 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 3190.66 mg; | |
| 2025-09-21 niedziela | Śniadanie | Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | | II ŚN | | Śliwka 150 g | | Śliwka 150 g |
| 2025-09-21 niedziela | Obiad | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Colesław () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | | PD | | Chleb Graham 50 g (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 | | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) 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 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 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 |
|----------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-21 niedziela | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2211.62 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 9.90 g; WW: 30.04 Por; : 18.08 %; : 59.53 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3820.45 mg; | Wartość energetyczna: 2187.92 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 8.18 g; WW: 30.56 Por; : 19.25 %; : 60.39 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3857.66 mg; | Wartość energetyczna: 2498.87 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 352.27 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 48.66 g; Sól: 11.27 g; WW: 30.56 Por; : 19.33 %; : 56.39 %; Ener. z T: 28.16 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4992.42 mg; | Wartość energetyczna: 1942.20 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 47.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 304.39 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 7.79 g; WW: 27.81 Por; : 17.66 %; : 62.69 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3256.67 mg; | Wartość energetyczna: 2113.14 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 318.74 g; W tym cukry: 31.45 g; Błonnik pok.: 48.24 g; Sól: 11.29 g; WW: 26.94 Por; : 18.76 %; : 60.33 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 4.57 %; K: 4510.21 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-15 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 100 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej mielona 60 g (SOJ.) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g |
| | II ŚN | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | | | Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | |
| | PD | | | | Jabłko 150 g | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata 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.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 35 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 35 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-15 poniedziałek | PN | Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2560.91 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 403.96 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 9.95 g; WW: 36.99 Por.; : 15.43 %; : 63.10 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4074.39 mg; | Wartość energetyczna: 2196.35 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 364.41 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 7.52 g; WW: 33.69 Por.; : 16.58 %; : 66.37 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4076.95 mg; | Wartość energetyczna: 2120.31 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 356.12 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 8.14 g; WW: 32.79 Por.; : 13.56 %; : 67.18 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3426.47 mg; | Wartość energetyczna: 2320.23 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 403.13 g; W tym cukry: 88.86 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 8.46 g; WW: 36.59 Por.; : 13.35 %; : 69.50 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4039.21 mg; | Wartość energetyczna: 2282.83 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 392.11 g; W tym cukry: 92.72 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 8.62 g; WW: 35.13 Por.; : 13.47 %; : 68.71 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4216.61 mg; |
| 2025-09-16 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml |
| | II ŚN | Banan 150 g | | | | Banan 150 g |
| | Obiad | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) | Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-16 wtorek | PD | Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE,) | | | Jabłko 150 g | 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,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 35 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (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,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 60 g (SOJ,) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 35 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 35 g |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2548.44 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 407.12 g; W tym cukry: 114.10 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 9.63 g; WW: 38.27 Por; : 18.43 %; : 63.90 %; Ener. z T: 18.82 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3864.59 mg; | Wartość energetyczna: 2100.46 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 39.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sól: 6.68 g; WW: 31.72 Por; : 19.65 %; : 64.26 %; Ener. z T: 16.82 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3623.93 mg; | Wartość energetyczna: 2279.54 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 8.07 g; WW: 33.22 Por; : 16.92 %; : 62.01 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2804.23 mg; | Wartość energetyczna: 2434.22 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 48.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 403.41 g; W tym cukry: 111.71 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.95 g; WW: 37.55 Por; : 17.02 %; : 66.29 %; Ener. z T: 17.84 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4065.59 mg; | Wartość energetyczna: 2471.44 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 388.19 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 8.36 g; WW: 35.72 Por; : 16.38 %; : 62.83 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3552.95 mg; |
| 2025-09-17 środa | 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 35 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | 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 zielonogórska- wp. parzona mielona 60 g (SOJ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | 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,) Ser żółty 60 g (MLE,) Sałata zielona 35 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-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Sałata zielona 35 g |
| | II ŚN | Jabłko 1 szt 1 szt | | | Jabłko 1 szt 1 szt | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa | |
|------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-09-17 środa | Obiad | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | | |
| | PD | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | | | | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona mielona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 100 g | |
| | PN | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) | | |
| | | Wartość energetyczna: 2675.81 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 425.84 g; W tym cukry: 117.57 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 8.30 g; WW: 40.08 Por.; : 14.93 %; : 63.66 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4103.41 mg; | Wartość energetyczna: 2269.71 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 373.69 g; W tym cukry: 79.94 g; Błonnik pok.: 16.85 g; Sól: 7.65 g; WW: 35.89 Por.; : 17.37 %; : 65.86 %; Ener. z T: 18.90 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3148.33 mg; | Wartość energetyczna: 2294.09 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 8.62 g; WW: 35.16 Por.; : 16.32 %; : 64.10 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 2693.84 mg; | Wartość energetyczna: 2851.61 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 92.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 423.89 g; W tym cukry: 94.79 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 7.57 g; WW: 39.39 Por.; : 14.43 %; : 59.46 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4199.67 mg; | Wartość energetyczna: 3016.81 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 96.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 453.99 g; W tym cukry: 119.55 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 8.17 g; WW: 41.96 Por.; : 14.17 %; : 60.20 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4539.00 mg; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa | |
|---------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-18 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g |
| | II ŚN | Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) | | Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Banan 1szt. 1 szt | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera () 200 g (MLE, SEL.) 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.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g | | | | Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Pomidor 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 60 g (SOJ.) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej mielona 60 g (SOJ.) | Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-18 czwartek | PN | Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 3012.13 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 459.16 g; W tym cukry: 87.81 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 11.78 g; WW: 42.73 g; Por.: 16.03 %; : 60.97 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3819.95 mg; | Wartość energetyczna: 2727.09 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 440.01 g; W tym cukry: 87.41 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 7.49 g; WW: 41.16 g; Por.: 15.52 %; : 64.54 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4009.64 mg; | Wartość energetyczna: 2602.80 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 403.32 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 7.96 g; WW: 37.51 g; Por.: 14.69 %; : 61.98 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3417.40 mg; | Wartość energetyczna: 2856.36 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 450.87 g; W tym cukry: 97.70 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 8.34 g; WW: 42.06 g; Por.: 14.75 %; : 63.14 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3837.51 mg; | Wartość energetyczna: 2883.36 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 470.37 g; W tym cukry: 125.81 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 8.50 g; WW: 43.28 g; Por.: 14.17 %; : 65.25 %; Ener. z T: 23.20 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4646.01 mg; |
| 2025-09-19 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II SN | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-19 piątek | PD | Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (MLE.) | | | | Jogurt truskawkowy 150g 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) 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.) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) 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.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g |
| 2025-09-20 sobota | PN | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | | |
| | Śniadanie | Wartość energetyczna: 2756.55 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 433.61 g; W tym cukry: 136.26 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 7.06 g; WW: 40.76 Por.; : 17.77 %; : 62.92 %; Ener. z T: 20.83 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4696.31 mg; | Wartość energetyczna: 2526.09 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 406.50 g; W tym cukry: 112.51 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 6.58 g; WW: 38.49 Por.; : 18.66 %; : 64.37 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4171.41 mg; | Wartość energetyczna: 2476.01 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 389.61 g; W tym cukry: 101.31 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 6.65 g; WW: 36.58 Por.; : 17.68 %; : 62.94 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3638.81 mg; | Wartość energetyczna: 2657.25 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 421.15 g; W tym cukry: 126.68 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 6.84 g; WW: 39.55 Por.; : 17.55 %; : 63.40 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4410.01 mg; | Wartość energetyczna: 2757.37 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 454.01 g; W tym cukry: 160.88 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 6.87 g; WW: 42.05 Por.; : 14.22 %; : 65.86 %; Ener. z T: 22.34 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4337.13 mg; |
| | | Ryż 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g | Ryż 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g mielona 60 g | Ryż 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g | Ryż 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.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 10 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|-------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-20 sobota | II ŚN | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | Jabłko 1 szt 1 szt Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Gulasz wołowy- dieta 120 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta rozdrobniony 120 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | | | Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Połędwica wiśniowa 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Pomidor 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 60 g (SOJ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (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-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Pomidor 100 g |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|----------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-20 sobota | | Wartość energetyczna: 2543.41 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 417.83 g; W tym cukry: 108.83 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 9.97 g; WW: 38.87 Por.; : 16.61 %; : 65.71 %; Ener. z T: 19.70 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3734.37 mg; | Wartość energetyczna: 2286.53 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 41.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 387.76 g; W tym cukry: 79.60 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 8.27 g; WW: 36.34 Por.; : 17.64 %; : 67.83 %; Ener. z T: 16.49 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3654.42 mg; | Wartość energetyczna: 2287.57 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 375.53 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 8.67 g; WW: 35.31 Por.; : 16.41 %; : 65.66 %; Ener. z T: 19.60 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3042.73 mg; | Wartość energetyczna: 2500.88 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 391.28 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 11.63 g; WW: 36.62 Por.; : 15.02 %; : 62.58 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2944.41 mg; | Wartość energetyczna: 2791.29 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 428.13 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 12.44 g; WW: 39.63 Por.; : 13.23 %; : 61.35 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3078.46 mg; |
| 2025-09-21 niedziela | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 60 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | Banan 150 g | | | | Banan 150 g |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet drobiowy rozdrobniony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Colesław () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| PD | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | | | | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Bogatobiałkowa | SIE- SOK Z ogr. tłuszczu | SIE- SOK Rozdrobniona/mielona | SIE- SOK Położnicza | SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa |
|----------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-21 niedziela | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim 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 dodatkim 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 dodatkim 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 dodatkim wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | |
| | | | Wartość energetyczna: 2581.04 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 404.24 g; W tym cukry: 122.66 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 9.04 g; WW: 37.70 Por; : 18.25 %; : 62.65 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4518.53 mg; | Wartość energetyczna: 1923.41 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 37.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 312.22 g; W tym cukry: 64.89 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 6.60 g; WW: 29.13 Por; : 19.30 %; : 64.93 %; Ener. z T: 17.60 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3781.87 mg; | Wartość energetyczna: 2221.75 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 46.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g; W tym cukry: 86.77 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 9.57 g; WW: 33.99 Por; : 17.26 %; : 65.88 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3852.15 mg; | Wartość energetyczna: 2337.86 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 366.09 g; W tym cukry: 91.69 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.94 g; WW: 33.88 Por; : 18.33 %; : 62.64 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4485.85 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-15 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) |
| | II ŚN | Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Chrupki kukurydziane 20 g |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-15 poniedziałek | PN | Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g | Wafle ryżowe 30 g |
| | | Wartość energetyczna: 2352.84 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 399.59 g; W tym cukry: 95.57 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 8.64 g; WW: 36.53 Por; : 13.59 %; : 67.93 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4175.17 mg; | Wartość energetyczna: 2012.17 kcal; Białko ogółem: 61.60 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 341.02 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 7.24 g; WW: 30.94 Por; : 12.24 %; : 67.79 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3009.29 mg; |
| 2025-09-16 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g |
| | II ŚN | Banan 150 g | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml |
| | Obiad | Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-16 wtorek | PD | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) | Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL,</u>) |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2487.82 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 407.75 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 8.23 g; WW: 38.18 Por; : 16.62 %; : 65.56 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3653.22 mg; | Wartość energetyczna: 2194.03 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 370.19 g; W tym cukry: 106.87 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 7.63 g; WW: 35.15 Por; : 16.36 %; : 67.49 %; Ener. z T: 18.31 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2613.92 mg; |
| 2025-09-17 środa | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Jabłko pieczone 150 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-17 środa | Obiad | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | |
| | PD | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | Wafle ryżowe 30 g |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) |
| | PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) | Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2641.93 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 426.11 g; W tym cukry: 117.57 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 9.03 g; WW: 40.16 Por.; : 15.08 %; : 64.52 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4036.91 mg; | Wartość energetyczna: 2125.24 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 7.98 g; WW: 32.37 Por.; : 13.71 %; : 65.43 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2782.37 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-18 czwartek | Śniadanie | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Pasta z twarogu 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g</p> |
| | II ŚN | Banan 1szt. 1 szt | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml |
| | Obiad | <p>Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera () 200 g (MLE, SEL.) 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 Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Schab gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> |
| | PD | Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) |
| | Kolacja | <p>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.)</p> | <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw 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.)</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-18 czwartek | PN | Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Wafle ryżowe 30 g |
| | | Wartość energetyczna: 2927.32 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 476.97 g; W tym cukry: 125.63 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 8.13 g; WW: 44.42 Por; : 14.34 %; : 65.17 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4587.44 mg; | Wartość energetyczna: 2368.93 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 398.49 g; W tym cukry: 85.41 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 9.79 g; WW: 37.02 Por; : 15.24 %; : 67.29 %; Ener. z T: 19.67 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2770.04 mg; |
| 2025-09-19 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | |
| | Obiad | Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-19 piątek | PD | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) | Wafle ryżowe 30 g |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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.) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) |
| | PN | Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g |
| | | Wartość energetyczna: 2780.25 kcal; Białko ogółem: 124.67 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 439.15 g; W tym cukry: 149.33 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.99 g; WW: 41.35 Por; : 17.94 %; : 63.18 %; Ener. z T: 20.95 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4678.51 mg; | Wartość energetyczna: 2164.63 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 338.80 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 8.34 g; WW: 31.69 Por; : 17.86 %; : 62.61 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2841.61 mg; |
| 2025-09-20 sobota | Śniadanie | Ryż 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|-------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-20 sobota | II ŚN | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-20 sobota | | <p>Wartość energetyczna: 2609.16 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 435.06 g; W tym cukry: 109.13 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 9.26 g; WW: 40.57 Por; : 14.89 %; : 66.70 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3667.87 mg;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2318.36 kcal; Białko ogółem: 77.48 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 377.65 g; W tym cukry: 64.43 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 9.03 g; WW: 35.11 Por; : 13.37 %; : 65.16 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2342.50 mg;</p> |
| | Śniadanie | <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> |
| 2025-09-21 niedziela | II ŚN | Banan 150 g | |
| | Obiad | <p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | <p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> |
| | PD | <p>Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml</p> | <p>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna | SIE- SOK Biegunkowa |
|----------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-21 niedziela | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) |
| | | Wartość energetyczna: 2394.66 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 393.07 g; W tym cukry: 115.10 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 8.10 g; WW: 36.61 Por; : 17.01 %; : 65.66 %; Ener. z T: 19.29 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4256.53 mg; | Wartość energetyczna: 2072.73 kcal; Białko ogółem: 76.19 g; Tłuszcz: 41.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 357.99 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 8.51 g; WW: 33.61 Por; : 14.70 %; : 69.09 %; Ener. z T: 18.18 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3127.06 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,