

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 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	
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la fromage z ziołami 40 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 35 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		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.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	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: 2348.47 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 376.35 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 7.37 g; WW: 34.84 Por; : 17.11 %; : 64.10 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2569.36 mg;	Wartość energetyczna: 2286.49 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 366.42 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 7.00 g; WW: 34.67 Por; : 17.10 %; : 64.10 %; Ener. z T: 20.33 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2316.73 mg;	Wartość energetyczna: 2498.24 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 379.04 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 46.13 g; Sól: 8.97 g; WW: 33.45 Por; : 18.41 %; : 60.69 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 3527.54 mg;	Wartość energetyczna: 2129.80 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.60 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 7.98 g; WW: 31.99 Por; : 15.33 %; : 65.70 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 2805.22 mg;	Wartość energetyczna: 2476.10 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 392.55 g; W tym cukry: 63.63 g; Błonnik pok.: 58.09 g; Sól: 10.99 g; WW: 33.45 Por; : 15.98 %; : 63.41 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 4.69 %; K: 4285.46 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 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	
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż 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 Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż 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 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 180 g Karczek pieczony 90 g (GLU PSZ,) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 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,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 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,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 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,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 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 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 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 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2025-09-30 wtorek	Wartość energetyczna: 2392.16 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 351.18 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 7.63 g; WW: 32.69 Por.; : 15.45 %; : 58.72 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3076.50 mg;	Wartość energetyczna: 2263.01 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 360.14 g; W tym cukry: 90.70 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 6.84 g; WW: 33.98 Por.; : 17.54 %; : 63.66 %; Ener. z T: 20.55 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3507.01 mg;	Wartość energetyczna: 2433.45 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 360.52 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 51.37 g; Sól: 8.96 g; WW: 31.11 Por.; : 17.99 %; : 59.26 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 4205.35 mg;	Wartość energetyczna: 1987.30 kcal; Białko ogółem: 81.56 g; Tłuszcz: 40.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 334.35 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 7.69 g; WW: 31.30 Por.; : 16.42 %; : 67.30 %; Ener. z T: 18.32 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2856.70 mg;	Wartość energetyczna: 2128.55 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 332.00 g; W tym cukry: 36.75 g; Błonnik pok.: 51.38 g; Sól: 9.05 g; WW: 28.15 Por.; : 16.49 %; : 62.39 %; Ener. z T: 25.16 %; Ener. z Bł.: 4.83 %; K: 3459.38 mg;
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek kiszony 100 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
2025-10-01 środa					
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Jabłko 150 g		Jabłko 150 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-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Rzodkiew biała 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>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 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	
2025-10-01 środa	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE,) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ,)	
		Wartość energetyczna: 2332.19 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 10.20 g; WW: 33.02 Por.; : 17.15 %; : 61.72 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3920.72 mg;	Wartość energetyczna: 2414.33 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 367.67 g; W tym cukry: 70.39 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 8.61 g; WW: 33.95 Por.; : 16.31 %; : 60.91 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4001.90 mg;	Wartość energetyczna: 2375.36 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 361.43 g; W tym cukry: 52.40 g; Błonnik pok.: 51.82 g; Sól: 11.09 g; WW: 31.19 Por.; : 18.25 %; : 60.86 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 4.36 %; K: 4949.62 mg;	Wartość energetyczna: 2083.00 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 335.95 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 8.11 g; WW: 30.88 Por.; : 15.80 %; : 64.51 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3436.49 mg;	Wartość energetyczna: 2193.85 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 340.67 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 52.98 g; Sól: 11.51 g; WW: 28.83 Por.; : 16.60 %; : 62.11 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 4.83 %; K: 4312.37 mg;
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) 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,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, SEL,) Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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,) Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, SEL,)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki ryżowe na wodzie 300 g 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 Sałata zielona 35 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, SEL,)
	II ŚN		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2025-10-02 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
			Wartość energetyczna: 2087.91 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.39 g; WW: 30.12 Por; : 15.14 %; : 63.76 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3185.86 mg;	Wartość energetyczna: 2183.07 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.33 g; WW: 32.32 Por; : 15.21 %; : 64.25 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3127.30 mg;	Wartość energetyczna: 2267.00 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 347.02 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 50.62 g; Sól: 8.36 g; WW: 29.73 Por; : 16.52 %; : 61.23 %; Ener. z T: 26.57 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 4140.07 mg;	Wartość energetyczna: 1999.23 kcal; Białko ogółem: 67.99 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; W tym cukry: 55.25 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 7.46 g; WW: 32.12 Por; : 13.60 %; : 69.09 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2419.92 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 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	
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 80 g (MLE.) Banan 150 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.) Dżem 50 g Twarożek 80 g (MLE.) Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) 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.) Banan 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 20 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 100 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2553.88 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 397.77 g; W tym cukry: 129.90 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 6.66 g; WW: 36.79 Por.; : 15.27 %; : 62.30 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4607.11 mg;	Wartość energetyczna: 2537.69 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 398.43 g; W tym cukry: 129.63 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.30 g; WW: 36.95 Por.; : 16.85 %; : 62.80 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4926.06 mg;	Wartość energetyczna: 2324.73 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 346.36 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 45.00 g; Sól: 6.60 g; WW: 30.22 Por.; : 19.22 %; : 59.60 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 5326.51 mg;	Wartość energetyczna: 2183.30 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 344.20 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 10.10 g; WW: 31.53 Por.; : 15.09 %; : 63.06 %; Ener. z T: 24.51 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3906.03 mg;	Wartość energetyczna: 2110.84 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 316.74 g; W tym cukry: 42.85 g; Błonnik pok.: 49.59 g; Sól: 10.73 g; WW: 26.75 Por.; : 16.43 %; : 60.02 %; Ener. z T: 28.20 %; Ener. z Bł.: 4.70 %; K: 4563.25 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 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
2025-10-04 sobota	Śniadanie	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-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w ostonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 100 g	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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jabłko 150 g
	Obiad		Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy b/c () 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 35 g
PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w ostonce niejadalnej 25 g (SOJ.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2025-10-04 sobota	Wartość energetyczna: 2533.85 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 406.10 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 10.76 g; WW: 37.13 Por; : 15.02 %; : 64.11 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3306.58 mg;	Wartość energetyczna: 2358.92 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 383.61 g; W tym cukry: 75.34 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 10.38 g; WW: 35.78 Por; : 16.87 %; : 65.05 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2620.78 mg;	Wartość energetyczna: 2443.86 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 369.20 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 51.04 g; Sól: 10.60 g; WW: 31.86 Por; : 17.94 %; : 60.43 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 4.18 %; K: 4214.27 mg;	Wartość energetyczna: 1850.37 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 37.72 g; Kw. tł. nasy.: 9.43 g; Węglowodany ogółem: 314.98 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 8.04 g; WW: 29.07 Por; : 15.97 %; : 68.09 %; Ener. z T: 18.35 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 1848.20 mg;	Wartość energetyczna: 2069.07 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 324.89 g; W tym cukry: 37.95 g; Błonnik pok.: 49.76 g; Sól: 11.28 g; WW: 27.46 Por; : 16.99 %; : 62.81 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 4.81 %; K: 3033.43 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 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
2025-10-05 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 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, parzony w ostonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w 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 150 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w ostonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ. SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ. SOJ.) Rzodkiew biała 100 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2685.01 kcal; Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 101.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 337.23 g; W tym cukry: 85.03 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 9.03 g; WW: 30.90 Por.; : 18.12 %; : 50.24 %; Ener. z T: 33.87 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4265.04 mg;	Wartość energetyczna: 2485.52 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 340.80 g; W tym cukry: 92.94 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 7.66 g; WW: 31.77 Por.; : 19.78 %; : 54.85 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4340.77 mg;	Wartość energetyczna: 2734.17 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 105.21 g; Kw. tł. nasy.: 42.96 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 49.08 g; Sól: 9.10 g; WW: 29.02 Por.; : 19.16 %; : 49.43 %; Ener. z T: 34.63 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 5154.44 mg;	Wartość energetyczna: 2324.21 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 331.34 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 8.75 g; WW: 30.74 Por.; : 18.86 %; : 57.02 %; Ener. z T: 26.23 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3709.52 mg;	Wartość energetyczna: 2299.90 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 313.26 g; W tym cukry: 40.47 g; Błonnik pok.: 49.08 g; Sól: 9.21 g; WW: 26.54 Por.; : 20.33 %; : 54.48 %; Ener. z T: 28.96 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 4586.82 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2541.89 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 412.98 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.22 g; WW: 39.13 Por; : 16.53 %; : 64.99 %; Ener. z T: 19.72 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2600.66 mg;	Wartość energetyczna: 2103.76 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 33.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 366.50 g; W tym cukry: 90.90 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sól: 7.03 g; WW: 34.95 Por; : 17.69 %; : 69.69 %; Ener. z T: 14.45 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2338.39 mg;	Wartość energetyczna: 2408.51 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 8.17 g; WW: 33.30 Por; : 16.78 %; : 59.63 %; Ener. z T: 25.63 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3004.26 mg;	Wartość energetyczna: 2340.49 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 378.42 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 7.00 g; WW: 35.67 Por; : 16.81 %; : 64.67 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 2316.73 mg;	Wartość energetyczna: 2603.87 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 422.91 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 7.59 g; WW: 39.30 Por; : 16.55 %; : 64.97 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2853.29 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>)				Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej mielona 60 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-09-30 wtorek	Wartość energetyczna: 2502.21 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 396.47 g; W tym cukry: 105.25 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 7.66 g; WW: 37.29 Por; : 16.86 %; : 63.38 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3708.01 mg;	Wartość energetyczna: 2220.30 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 361.98 g; W tym cukry: 92.35 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 5.85 g; WW: 34.40 Por; : 18.62 %; : 65.21 %; Ener. z T: 17.86 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3661.68 mg;	Wartość energetyczna: 2255.67 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 349.14 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 6.73 g; WW: 33.02 Por; : 15.55 %; : 61.91 %; Ener. z T: 24.19 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2827.64 mg;	Wartość energetyczna: 2351.82 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 369.88 g; W tym cukry: 99.24 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.09 g; WW: 34.79 Por; : 16.68 %; : 62.91 %; Ener. z T: 22.35 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3187.90 mg;	Wartość energetyczna: 2481.60 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 386.83 g; W tym cukry: 100.32 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 7.78 g; WW: 35.94 Por; : 15.97 %; : 62.35 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3343.99 mg;
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Pomidor b/skórki 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 60 g (SOJ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ogórek kiszony 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ogórek kiszony 100 g
II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE ,)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE ,)	
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 300 ml (MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE ,) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2 ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Banan 150 g				Banan 150 g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ ,) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ ,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody mielony 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ ,) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ ,) Sałata zielona 35 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-10-01 środa	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO₂</u>)				
		Wartość energetyczna: 2816.28 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 440.58 g; W tym cukry: 124.19 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 10.35 g; WW: 41.03 Por.; : 16.22 %; : 62.58 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4878.33 mg;	Wartość energetyczna: 2361.44 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 370.10 g; W tym cukry: 72.38 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 7.64 g; WW: 34.40 Por.; : 17.38 %; : 62.69 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4176.09 mg;	Wartość energetyczna: 2170.09 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 9.05 g; WW: 31.74 Por.; : 15.25 %; : 63.13 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3154.70 mg;	Wartość energetyczna: 2536.60 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 391.13 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 10.30 g; WW: 36.95 Por.; : 16.91 %; : 61.68 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3788.06 mg;	Wartość energetyczna: 2657.85 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 423.99 g; W tym cukry: 111.38 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 10.39 g; WW: 39.56 Por.; : 16.14 %; : 63.81 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4482.87 mg;
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej mielona 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Jabłko pieczone 150 g				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-10-02 czwartek	Kolacja	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.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2465.25 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 409.95 g; W tym cukry: 115.19 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 7.91 g; WW: 37.95 Por; : 14.81 %; : 66.52 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3330.17 mg;	Wartość energetyczna: 2093.30 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 41.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 350.73 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 5.80 g; WW: 32.60 Por; : 16.63 %; : 67.02 %; Ener. z T: 17.88 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3486.12 mg;	Wartość energetyczna: 2114.57 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 344.25 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.74 g; WW: 31.84 Por; : 15.50 %; : 65.12 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3013.20 mg;	Wartość energetyczna: 2327.44 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 386.56 g; W tym cukry: 101.06 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.38 g; WW: 35.89 Por; : 14.26 %; : 66.44 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3132.33 mg;	Wartość energetyczna: 2315.04 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 388.99 g; W tym cukry: 115.37 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 6.45 g; WW: 35.43 Por; : 13.77 %; : 67.21 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3388.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 80 g (MLE.) Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 80 g (MLE.) Banan 150 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.) Dżem 50 g Twarożek 80 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 100 g	Kasza manna 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.) Dżem 50 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)
	II ŚN	Maślanka 150 ml (MLE.)			Jabłko 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g				Jogurt brzoskwinowy 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (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.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) 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% 10g (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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (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-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2784.94 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 434.85 g; W tym cukry: 137.53 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.36 g; WW: 40.47 Por; : 17.01 %; : 62.46 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5195.68 mg;	Wartość energetyczna: 2421.57 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 399.24 g; W tym cukry: 130.42 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 7.13 g; WW: 37.31 Por; : 18.11 %; : 65.95 %; Ener. z T: 18.07 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4925.06 mg;	Wartość energetyczna: 2373.86 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 358.94 g; W tym cukry: 98.01 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 7.28 g; WW: 33.35 Por; : 17.63 %; : 60.48 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4033.73 mg;	Wartość energetyczna: 2615.82 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 413.93 g; W tym cukry: 118.42 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 8.14 g; WW: 38.13 Por; : 16.83 %; : 63.30 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4840.73 mg;	Wartość energetyczna: 2744.29 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 414.75 g; W tym cukry: 152.64 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 7.08 g; WW: 38.29 Por; : 15.89 %; : 60.45 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 5161.49 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-10-04 sobota	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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 100 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Gruszka 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy rozdrobniony 120 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (MLE.) Kasza jaglana na sypko 180 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 20 g				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. mielona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g	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.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 100 g
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-10-04 sobota	Wartość energetyczna: 2839.43 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 428.42 g; W tym cukry: 84.99 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 13.16 g; WW: 40.05 Por; : 19.16 %; : 60.35 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3140.55 mg;	Wartość energetyczna: 2337.74 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 385.96 g; W tym cukry: 79.18 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 9.55 g; WW: 36.11 Por; : 17.69 %; : 66.04 %; Ener. z T: 18.29 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2916.45 mg;	Wartość energetyczna: 2351.46 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 378.12 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 10.50 g; WW: 35.25 Por; : 16.60 %; : 64.32 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2380.22 mg;	Wartość energetyczna: 2453.36 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 393.44 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 12.38 g; WW: 36.70 Por; : 17.30 %; : 64.15 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2956.47 mg;	Wartość energetyczna: 2933.05 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 469.00 g; W tym cukry: 118.10 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 10.82 g; WW: 43.14 Por; : 14.06 %; : 63.96 %; Ener. z T: 23.99 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3767.52 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-10-05 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 60 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Czwartka z kurczaka gotowana 130 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 Czwartka z kurczaka gotowana 90 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 puree () 180 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) 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 Czwartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Czwartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (MLE.)				Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej mielona 60 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 100 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2843.12 kcal; Białko ogółem: 135.90 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 404.25 g; W tym cukry: 132.96 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 8.00 g; WW: 38.05 Por.; : 19.12 %; : 56.87 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 4340.77 mg;	Wartość energetyczna: 2300.76 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 342.64 g; W tym cukry: 94.58 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 6.46 g; WW: 32.20 Por.; : 19.47 %; : 59.57 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4227.44 mg;	Wartość energetyczna: 2133.40 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 8.96 g; WW: 30.22 Por.; : 17.04 %; : 60.19 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3244.39 mg;	Wartość energetyczna: 2870.48 kcal; Białko ogółem: 126.10 g; Tłuszcz: 99.51 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 379.75 g; W tym cukry: 99.93 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 8.66 g; WW: 35.50 Por.; : 17.57 %; : 52.92 %; Ener. z T: 31.20 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4275.89 mg;	Wartość energetyczna: 3004.21 kcal; Białko ogółem: 132.81 g; Tłuszcz: 106.60 g; Kw. tł. nasy.: 43.50 g; Węglowodany ogółem: 394.98 g; W tym cukry: 139.18 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 9.37 g; WW: 36.40 Por.; : 17.68 %; : 52.59 %; Ener. z T: 31.94 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4466.04 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2541.89 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 412.98 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.22 g; WW: 39.13 Por; : 16.53 %; : 64.99 %; Ener. z T: 19.72 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2600.66 mg;	Wartość energetyczna: 2067.85 kcal; Białko ogółem: 71.34 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 6.83 g; WW: 31.89 Por; : 13.80 %; : 65.75 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 1526.16 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-09-30 wtorek		Wartość energetyczna: 2481.01 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 395.79 g; W tym cukry: 105.25 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 7.00 g; WW: 37.23 Por.; : 16.49 %; : 63.81 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3708.01 mg;	Wartość energetyczna: 1878.45 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 37.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 317.44 g; W tym cukry: 85.98 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 8.45 g; WW: 29.42 Por.; : 16.05 %; : 67.60 %; Ener. z T: 18.11 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3200.78 mg;
2025-10-01 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Paszet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) 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 ,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE ,)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Banan 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ ,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ ,)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-01 środa	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	
		Wartość energetyczna: 2761.23 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 437.48 g; W tym cukry: 124.19 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 8.84 g; WW: 40.72 Por; : 15.44 %; : 63.38 %; Ener. z T: 23.10 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4878.33 mg;	Wartość energetyczna: 2131.99 kcal; Białko ogółem: 69.65 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 8.73 g; WW: 32.81 Por; : 13.07 %; : 66.72 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 2861.23 mg;
2025-10-02 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,) Sałata zielona 35 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL,)	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,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL,)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-02 czwartek	Kolacja	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.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2410.20 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 406.85 g; W tym cukry: 115.19 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 6.39 g; WW: 37.63 Por.; : 13.89 %; : 67.52 %; Ener. z T: 20.97 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3330.17 mg;	Wartość energetyczna: 2007.61 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 37.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 355.34 g; W tym cukry: 74.44 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 8.28 g; WW: 33.09 Por.; : 13.90 %; : 70.80 %; Ener. z T: 16.64 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3472.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-03 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>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)
	PZ	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2715.03 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 412.32 g; W tym cukry: 149.80 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.69 g; WW: 38.21 Por; : 17.41 %; : 60.75 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 5237.58 mg;	Wartość energetyczna: 2134.40 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 59.59 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 8.82 g; WW: 32.30 Por; : 14.66 %; : 65.95 %; Ener. z T: 21.82 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3043.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-04 sobota	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.) Poledwica 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-04 sobota	Wartość energetyczna: 2797.32 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 454.32 g; W tym cukry: 114.89 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 10.76 g; WW: 42.55 Por.; : 15.48 %; : 64.96 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3105.71 mg;	Wartość energetyczna: 2027.95 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz: 44.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 346.60 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 9.30 g; WW: 32.02 Por.; : 14.07 %; : 68.36 %; Ener. z T: 19.87 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 2864.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-05 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 90 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (MLE.)	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, 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, parzony w ostrońce 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.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2737.28 kcal; Białko ogółem: 134.10 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 381.76 g; W tym cukry: 133.01 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 7.99 g; WW: 35.86 Por.: 19.60 %; 55.79 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4404.09 mg;	Wartość energetyczna: 2127.47 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 8.60 g; WW: 31.85 Por.: 17.59 %; 63.27 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2811.17 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,