

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2025-10-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g
	II: ŚN			Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 35 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2475.20 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 393.79 g; W tym cukry: 107.52 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 10.71 g; WW: 36.06 Por; : 296.16 %; : 1024.32 %; Ener. z T: 531.49 %; Ener. z Bł.: 93.47 %; K: 3283.36 mg;	Wartość energetyczna: 2396.47 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 404.52 g; W tym cukry: 109.95 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 9.13 g; WW: 37.67 Por; : 338.10 %; : 1032.16 %; Ener. z T: 499.18 %; Ener. z Bł.: 86.67 %; K: 3460.16 mg;	Wartość energetyczna: 2549.96 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 393.33 g; W tym cukry: 94.75 g; Błonnik pok.: 56.95 g; Sól: 10.95 g; WW: 33.77 Por; : 392.62 %; : 1200.09 %; Ener. z T: 615.31 %; Ener. z Bł.: 148.88 %; K: 4312.60 mg;	Wartość energetyczna: 2094.16 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 10.78 g; WW: 31.58 Por; : 358.00 %; : 1088.60 %; Ener. z T: 426.32 %; Ener. z Bł.: 91.83 %; K: 2820.59 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2025-10-21 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ., ZYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ., ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ., ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzepa biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzepa biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2024.39 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 317.43 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 8.07 g; WW: 29.01 Por; : 19.41 %; : 62.72 %; Ener. z T: 20.66 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3581.53 mg;	Wartość energetyczna: 2143.15 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 339.38 g; W tym cukry: 90.33 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 6.50 g; WW: 31.49 Por; : 19.31 %; : 63.34 %; Ener. z T: 19.58 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4307.72 mg;	Wartość energetyczna: 2255.74 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 49.61 g; Sól: 9.31 g; WW: 29.21 Por; : 19.67 %; : 60.31 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 4.40 %; K: 4640.50 mg;	Wartość energetyczna: 1796.97 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 33.05 g; Kw. tł. nasy.: 9.35 g; Węglowodany ogółem: 295.06 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 6.77 g; WW: 27.12 Por; : 19.77 %; : 65.68 %; Ener. z T: 16.56 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3502.40 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2025-10-22 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 35 g Powidła śliwkowe 25 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Dżem 25 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g
	II: ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Kolejca	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB,</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB,</b> ) Pomidor 100 g
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
			Wartość energetyczna: 2530.14 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 395.01 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 10.15 g; WW: 36.04 Por; : 14.45 %; : 62.45 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3447.67 mg;	Wartość energetyczna: 2480.35 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 395.34 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 6.37 g; WW: 37.02 Por; : 15.20 %; : 63.76 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3770.23 mg;	Wartość energetyczna: 2514.60 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 391.47 g; W tym cukry: 58.64 g; Błonnik pok.: 52.20 g; Sól: 11.11 g; WW: 34.03 Por; : 16.20 %; : 62.27 %; Ener. z T: 25.40 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 4462.12 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2025-10-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z fasoli 80 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Pasta z fasoli 80 g Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g
	II: ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</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> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 35 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2401.28 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 387.12 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 7.55 g; WW: 34.87 Por; : 15.13 %; : 64.49 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4062.25 mg;	Wartość energetyczna: 2142.06 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 335.03 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 7.96 g; WW: 31.72 Por; : 16.35 %; : 62.56 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 2553.52 mg;	Wartość energetyczna: 2588.61 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 407.59 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 57.25 g; Sól: 8.77 g; WW: 35.27 Por; : 15.59 %; : 62.98 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 5060.49 mg;	Wartość energetyczna: 1882.03 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 305.30 g; W tym cukry: 39.61 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 7.75 g; WW: 28.71 Por; : 15.59 %; : 64.89 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 1967.30 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2025-10-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Salata zielona 35 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE,</b> )		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Wartość energetyczna: 2522.76 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 377.36 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.60 g; WW: 34.98 Por; : 15.97 %; : 59.83 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3691.35 mg;	Wartość energetyczna: 2486.98 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 401.25 g; W tym cukry: 93.71 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 6.71 g; WW: 37.45 Por; : 16.56 %; : 64.54 %; Ener. z T: 20.72 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3836.34 mg;	Wartość energetyczna: 2382.61 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 42.68 g; Sól: 7.53 g; WW: 30.96 Por; : 18.06 %; : 59.01 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4598.46 mg;	Wartość energetyczna: 2067.90 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 49.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 349.39 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.48 g; WW: 32.19 Por; : 15.53 %; : 67.58 %; Ener. z T: 21.70 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3191.60 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2025-10-25 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: MLE, SEL, GOR,</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g	Platki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g ( <b>MLE,</b> )	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałata zielona 35 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g ( <b>SOJ,</b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2232.40 kcal; Białko ogółem: 66.70 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 357.34 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 8.97 g; WW: 32.71 Por; : 11.95 %; : 64.03 %; Ener. z T: 26.32 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3061.90 mg;	Wartość energetyczna: 2175.57 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 361.05 g; W tym cukry: 91.25 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 8.23 g; WW: 33.82 Por; : 15.32 %; : 66.38 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3381.44 mg;	Wartość energetyczna: 2322.21 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 367.13 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 57.14 g; Sól: 10.35 g; WW: 31.17 Por; : 16.01 %; : 63.24 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bł.: 4.92 %; K: 4302.21 mg;	Wartość energetyczna: 1880.29 kcal; Białko ogółem: 70.70 g; Tłuszcz: 38.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.40 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 7.87 g; WW: 31.47 Por; : 15.04 %; : 71.95 %; Ener. z T: 18.29 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2804.50 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2025-10-26 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 35 g
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE</u> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
			Wartość energetyczna: 2021.29 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 314.92 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 6.77 g; WW: 29.05 Por; : 19.14 %; : 62.32 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3527.52 mg;	Wartość energetyczna: 2135.62 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 332.01 g; W tym cukry: 81.41 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 7.22 g; WW: 30.68 Por; : 18.76 %; : 62.18 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3717.36 mg;	Wartość energetyczna: 2203.73 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 43.84 g; Sól: 8.18 g; WW: 28.54 Por; : 20.53 %; : 59.50 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 4491.17 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	
2025-10-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )	
	III ŚN	Jabłko 150 g				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata 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> ) Miększtuczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miększtuczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata 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> ) Miększtuczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2070.41 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; W tym cukry: 41.19 g; Błonnik pok.: 55.59 g; Sól: 11.36 g; WW: 27.62 Por; : 504.24 %; : 1066.88 %; Ener. z T: 502.21 %; Ener. z Bł.: 151.86 %; K: 4060.54 mg;	Wartość energetyczna: 2756.17 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 454.73 g; W tym cukry: 127.58 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 10.58 g; WW: 42.21 Por; : 446.92 %; : 1181.31 %; Ener. z T: 578.39 %; Ener. z Bł.: 104.68 %; K: 3781.62 mg;	Wartość energetyczna: 2216.95 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 380.95 g; W tym cukry: 111.23 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 5.76 g; WW: 35.62 Por; : 323.92 %; : 965.09 %; Ener. z T: 417.02 %; Ener. z Bł.: 85.13 %; K: 3581.23 mg;	Wartość energetyczna: 2368.28 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 398.69 g; W tym cukry: 106.44 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 9.10 g; WW: 37.26 Por; : 249.60 %; : 879.88 %; Ener. z T: 467.58 %; Ener. z Bł.: 37.88 %; K: 3090.68 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona
2025-10-21 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Banan 150 g		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany rozdrobniony 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Galaretka o smaku pomarańczowym 200 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzepa 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1956.77 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 308.27 g; W tym cukry: 34.32 g; Błonnik pok.: 46.92 g; Sól: 8.56 g; WW: 26.24 Por; : 19.52 %; : 63.02 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 4.80 %; K: 3929.49 mg;	Wartość energetyczna: 2451.66 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 46.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 404.14 g; W tym cukry: 118.60 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.72 g; WW: 37.76 Por; : 19.05 %; : 65.94 %; Ener. z T: 17.12 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4864.92 mg;	Wartość energetyczna: 1907.25 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 28.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; W tym cukry: 89.33 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 7.87 g; WW: 30.09 Por; : 21.25 %; : 67.54 %; Ener. z T: 13.67 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4201.65 mg;	Wartość energetyczna: 2109.50 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 45.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g; W tym cukry: 87.28 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 6.15 g; WW: 31.25 Por; : 19.22 %; : 63.29 %; Ener. z T: 19.40 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3894.48 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona
2025-10-22 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 35 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Dżem 25 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g
	III ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 150 g		
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa rozdrobniona 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Kolejca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz ryбно (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Paprykarz ryбно (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz ryбно (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> )
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędz.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2268.74 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 367.28 g; W tym cukry: 37.31 g; Błonnik pok.: 53.74 g; Sól: 12.41 g; WW: 31.44 Por; : 16.16 %; : 64.75 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 4.74 %; K: 3837.35 mg;	Wartość energetyczna: 2871.23 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 450.06 g; W tym cukry: 116.19 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 8.05 g; WW: 42.33 Por; : 15.14 %; : 62.70 %; Ener. z T: 23.80 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4630.78 mg;	Wartość energetyczna: 2459.58 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 402.97 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 5.48 g; WW: 38.00 Por; : 16.14 %; : 65.53 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3936.09 mg;	Wartość energetyczna: 2470.88 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 406.69 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 5.91 g; WW: 37.77 Por; : 15.39 %; : 65.84 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3643.66 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona
2025-10-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor b/skórki 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 60 g
	III ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Schab gotowany rozdrobniony 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Mięks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Mięks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej mielona 60 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> )
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2123.64 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 338.39 g; W tym cukry: 34.81 g; Błonnik pok.: 44.42 g; Sól: 9.84 g; WW: 29.57 Por; : 16.34 %; : 63.74 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 4.18 %; K: 3333.70 mg;	Wartość energetyczna: 2402.39 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 10.65 g; WW: 34.66 Por; : 17.75 %; : 61.38 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3297.38 mg;	Wartość energetyczna: 2148.90 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 43.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; W tym cukry: 61.51 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sól: 7.17 g; WW: 33.26 Por; : 17.39 %; : 64.86 %; Ener. z T: 18.39 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2730.59 mg;	Wartość energetyczna: 2151.66 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 329.88 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 13.24 g; Sól: 7.41 g; WW: 31.79 Por; : 20.27 %; : 61.33 %; Ener. z T: 18.66 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 2361.74 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	
2025-10-24 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</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> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <u>MLE.</u> ) Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata 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> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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 Salata zielona 10 g	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2149.52 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 51.36 g; Sól: 9.52 g; WW: 29.25 Por; : 17.35 %; : 63.83 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 4.78 %; K: 4173.14 mg;	Wartość energetyczna: 2615.29 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 419.81 g; W tym cukry: 103.63 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 6.79 g; WW: 39.30 Por; : 17.10 %; : 64.21 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3943.76 mg;	Wartość energetyczna: 2382.77 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 402.49 g; W tym cukry: 94.64 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 6.84 g; WW: 37.91 Por; : 17.88 %; : 67.57 %; Ener. z T: 16.37 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3854.05 mg;	Wartość energetyczna: 2406.72 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 381.96 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.71 g; WW: 35.89 Por; : 16.92 %; : 63.48 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3578.37 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona
2025-10-25 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 60 g ( <b>SOJ.</b> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () rozdrobniona 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2051.33 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 40.81 g; Błonnik pok.: 57.54 g; Sól: 10.00 g; WW: 28.91 Por; : 15.54 %; : 67.41 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 5.61 %; K: 3693.67 mg;	Wartość energetyczna: 2564.77 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 419.10 g; W tym cukry: 145.40 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.75 g; WW: 39.32 Por; : 15.71 %; : 65.36 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3648.94 mg;	Wartość energetyczna: 1995.67 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 41.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 92.42 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 6.78 g; WW: 31.46 Por; : 16.63 %; : 66.99 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3492.19 mg;	Wartość energetyczna: 2147.38 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 87.74 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 8.21 g; WW: 33.40 Por; : 15.21 %; : 66.17 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3011.95 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona
2025-10-26 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony mielona 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 150 g		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <u>MLE.</u> ) Schab duszony rozdrobniony 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2192.35 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 328.44 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 52.35 g; Sól: 9.07 g; WW: 27.69 Por; : 18.65 %; : 59.92 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 4.78 %; K: 4473.71 mg;	Wartość energetyczna: 2503.26 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 405.58 g; W tym cukry: 140.51 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 7.45 g; WW: 37.80 Por; : 17.25 %; : 64.81 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4378.23 mg;	Wartość energetyczna: 2148.92 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 43.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 6.43 g; WW: 32.24 Por; : 19.74 %; : 64.32 %; Ener. z T: 18.17 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3906.51 mg;	Wartość energetyczna: 2105.77 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; W tym cukry: 80.61 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 7.22 g; WW: 30.18 Por; : 18.71 %; : 61.88 %; Ener. z T: 21.61 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3587.43 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> )
	III ŚN	Banan 150 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> )
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2471.47 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 422.67 g; W tym cukry: 124.50 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 9.14 g; WW: 39.17 Por; : 341.30 %; : 1112.96 %; Ener. z T: 506.38 %; Ener. z Bł.: 94.67 %; K: 3661.16 mg;	Wartość energetyczna: 2903.10 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 485.20 g; W tym cukry: 189.82 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 8.99 g; WW: 45.03 Por; : 308.42 %; : 1336.38 %; Ener. z T: 538.43 %; Ener. z Bł.: 101.04 %; K: 4159.80 mg;	Wartość energetyczna: 2837.44 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 499.02 g; W tym cukry: 194.82 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 7.44 g; WW: 46.88 Por; : 315.70 %; : 1366.86 %; Ener. z T: 501.24 %; Ener. z Bł.: 81.46 %; K: 4579.45 mg;	Wartość energetyczna: 2151.42 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 357.17 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 8.37 g; WW: 33.21 Por; : 307.66 %; : 1250.11 %; Ener. z T: 561.47 %; Ener. z Bł.: 83.43 %; K: 2706.04 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-21 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzynna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Buraczki gotowane () 200 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )			Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzepa biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2262.91 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 116.86 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.69 g; WW: 34.65 Por; : 18.71 %; : 65.97 %; Ener. z T: 17.74 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4806.09 mg;	Wartość energetyczna: 2339.31 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 374.29 g; W tym cukry: 104.62 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 8.31 g; WW: 34.45 Por; : 17.59 %; : 64.00 %; Ener. z T: 19.81 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4187.30 mg;	Wartość energetyczna: 2431.65 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 392.13 g; W tym cukry: 119.13 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.65 g; WW: 36.54 Por; : 17.67 %; : 64.50 %; Ener. z T: 18.81 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4900.22 mg;	Wartość energetyczna: 2017.35 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 30.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 8.28 g; WW: 33.34 Por; : 17.74 %; : 71.25 %; Ener. z T: 13.45 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4358.77 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	
2025-10-22 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 35 g Dżem 25 g 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 35 g Powidła śliwkowe 25 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 35 g Dżem 25 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> )	
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )				Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )
	Kolejca	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB,</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB,</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB,</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g ( <b>SOJ,</b> )	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )				Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
			Wartość energetyczna: 2619.87 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 445.96 g; W tym cukry: 109.32 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.16 g; WW: 41.35 Por; : 14.52 %; : 68.09 %; Ener. z T: 19.74 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4110.21 mg;	Wartość energetyczna: 2798.07 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 477.93 g; W tym cukry: 127.55 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 8.85 g; WW: 43.98 Por; : 14.31 %; : 68.32 %; Ener. z T: 19.81 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4547.11 mg;	Wartość energetyczna: 2800.65 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 458.50 g; W tym cukry: 125.44 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 6.59 g; WW: 43.12 Por; : 14.63 %; : 65.48 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4646.53 mg;	Wartość energetyczna: 2073.67 kcal; Białko ogółem: 71.08 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 7.63 g; WW: 33.66 Por; : 13.71 %; : 68.32 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2259.62 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z fasoli 80 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z fasoli 80 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g
	III ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Schab gotowany 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 200 ml ( <b>MLE,</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ,</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> )
	PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
			Wartość energetyczna: 2445.14 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 392.01 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 6.99 g; WW: 36.11 Por; : 15.62 %; : 64.13 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3717.45 mg;	Wartość energetyczna: 2595.07 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 415.20 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 7.85 g; WW: 37.90 Por; : 15.80 %; : 64.00 %; Ener. z T: 22.20 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4168.58 mg;	Wartość energetyczna: 2348.00 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 369.29 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 8.26 g; WW: 34.79 Por; : 16.36 %; : 62.91 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3127.86 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Śliwka 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Śliwka 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )		Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</b> )
	PN		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt ( <b>MLE,</b> )		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
		Wartość energetyczna: 2645.17 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 440.04 g; W tym cukry: 123.13 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 6.75 g; WW: 41.35 Por; : 15.72 %; : 66.54 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4012.53 mg;	Wartość energetyczna: 2661.12 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 401.76 g; W tym cukry: 94.82 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.82 g; WW: 37.35 Por; : 15.61 %; : 60.39 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3791.56 mg;	Wartość energetyczna: 2625.34 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 425.65 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 6.93 g; WW: 39.82 Por; : 16.16 %; : 64.85 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3936.56 mg;	Wartość energetyczna: 1973.07 kcal; Białko ogółem: 74.42 g; Tłuszcz: 33.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 351.81 g; W tym cukry: 76.07 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 7.17 g; WW: 33.29 Por; : 15.09 %; : 71.32 %; Ener. z T: 15.40 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2643.14 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	
2025-10-25 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Parówki Delikatne-produkt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: MLE, SEL, GOR,</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ,</b> )	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g ( <b>MLE,</b> )	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt ( <b>MLE,</b> )			Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Mięso tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Mięso tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Mięso tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Mięso tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> )	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	
		Wartość energetyczna: 2250.57 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 379.20 g; W tym cukry: 105.80 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.24 g; WW: 35.32 Por; : 14.91 %; : 67.40 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3582.44 mg;	Wartość energetyczna: 2551.60 kcal; Białko ogółem: 77.86 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 415.09 g; W tym cukry: 139.87 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 9.31 g; WW: 38.21 Por; : 12.20 %; : 65.07 %; Ener. z T: 24.98 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3262.90 mg;	Wartość energetyczna: 2494.77 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 418.80 g; W tym cukry: 145.40 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.57 g; WW: 39.32 Por; : 15.15 %; : 67.15 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3582.44 mg;	Wartość energetyczna: 2161.44 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.18 g; WW: 33.28 Por; : 13.51 %; : 66.60 %; Ener. z T: 22.50 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 2463.22 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-26 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Banan 150 g		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )
		Wartość energetyczna: 2258.89 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 353.94 g; W tym cukry: 100.60 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 6.62 g; WW: 33.42 Por; : 18.78 %; : 62.67 %; Ener. z T: 20.18 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3756.05 mg;	Wartość energetyczna: 2368.19 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 384.73 g; W tym cukry: 129.16 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.00 g; WW: 35.82 Por; : 17.72 %; : 64.98 %; Ener. z T: 19.43 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4403.95 mg;	Wartość energetyczna: 2482.52 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 401.82 g; W tym cukry: 135.21 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.44 g; WW: 37.45 Por; : 17.45 %; : 64.74 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4593.80 mg;	Wartość energetyczna: 2129.78 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 65.72 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.95 g; WW: 32.62 Por; : 15.38 %; : 66.54 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3381.95 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,