

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2025-10-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na wodzie 300 g (GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na wodzie 300 g (GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 100 g
	III ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jabłko 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE,) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,) Salata zielona 10 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Twarożek z papryką 80 g (MLE,) Pomidor 100 g	Salata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,)	
	Wartość energetyczna: 2140.66 kcal; Białko ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 364.49 g; W tym cukry: 113.09 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 6.29 g; WW: 32.68 Por; : 13.81 %; : 68.11 %; Ener. z T: 21.63 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 3383.81 mg;	Wartość energetyczna: 2112.95 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 370.12 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 5.36 g; WW: 34.36 Por; : 14.47 %; : 70.07 %; Ener. z T: 18.87 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2939.49 mg;	Wartość energetyczna: 2296.70 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 381.95 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 52.24 g; Sól: 8.18 g; WW: 33.01 Por; : 15.84 %; : 66.52 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 4.55 %; K: 4349.72 mg;	Wartość energetyczna: 2226.03 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 344.95 g; W tym cukry: 43.89 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 8.18 g; WW: 32.20 Por; : 15.37 %; : 61.99 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2565.18 mg;	Wartość energetyczna: 2272.75 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 343.41 g; W tym cukry: 37.40 g; Błonnik pok.: 51.51 g; Sól: 8.59 g; WW: 29.09 Por; : 15.98 %; : 60.44 %; Ener. z T: 27.36 %; Ener. z Bł.: 4.53 %; K: 3980.25 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2025-10-07 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 35 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2521.41 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 383.34 g; W tym cukry: 91.04 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 11.39 g; WW: 34.93 Por; : 14.89 %; : 60.81 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3069.26 mg;	Wartość energetyczna: 2361.80 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 369.18 g; W tym cukry: 90.79 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 8.00 g; WW: 34.57 Por; : 16.54 %; : 62.53 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3440.54 mg;	Wartość energetyczna: 2602.93 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 392.15 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 51.96 g; Sól: 11.55 g; WW: 34.17 Por; : 15.30 %; : 60.26 %; Ener. z T: 27.88 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 3986.16 mg;	Wartość energetyczna: 2091.65 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 7.60 g; WW: 31.38 Por; : 15.69 %; : 64.59 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2843.75 mg;	Wartość energetyczna: 2342.10 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 348.74 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 49.04 g; Sól: 11.16 g; WW: 30.08 Por; : 15.16 %; : 59.56 %; Ener. z T: 28.92 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 3296.99 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2025-10-08 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Salata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Salata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 35 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokutowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dylnia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokutowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokutowy () bez mleka 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dylnia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokutowy () bez mleka 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dylnia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Salata zielona 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>)
	Kolażka	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Paszetł drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 100 g	Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Pomidor 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2130.21 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 6.83 g; WW: 30.32 Por; : 15.76 %; : 61.20 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3035.17 mg;	Wartość energetyczna: 2106.59 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 39.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 341.22 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 7.37 g; WW: 31.74 Por; : 19.60 %; : 64.79 %; Ener. z T: 16.67 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3820.62 mg;	Wartość energetyczna: 2279.54 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 350.16 g; W tym cukry: 49.41 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 10.61 g; WW: 31.49 Por; : 20.12 %; : 61.44 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4211.24 mg;	Wartość energetyczna: 1902.18 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 30.24 g; Kw. tł. nasy.: 7.75 g; Węglowodany ogółem: 328.55 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 8.15 g; WW: 30.38 Por; : 17.66 %; : 69.09 %; Ener. z T: 14.31 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3255.22 mg;	Wartość energetyczna: 1944.35 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 314.11 g; W tym cukry: 36.70 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 10.66 g; WW: 27.43 Por; : 19.26 %; : 64.62 %; Ener. z T: 19.23 %; Ener. z Bł.: 4.12 %; K: 4086.11 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2025-10-09 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rzodkiew biała 80 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 35 g	Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) 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 Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Salata zielona 35 g
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2672.37 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 418.23 g; W tym cukry: 86.15 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 7.62 g; WW: 37.70 Por.; 14.24 %; 62.60 %; Ener. z T: 24.62 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3504.55 mg;	Wartość energetyczna: 2444.13 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 396.32 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 8.77 g; WW: 37.14 Por.; 16.59 %; 64.86 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3405.74 mg;	Wartość energetyczna: 2599.76 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 377.89 g; W tym cukry: 56.65 g; Błonnik pok.: 59.05 g; Sól: 8.28 g; WW: 32.08 Por.; 16.33 %; 58.14 %; Ener. z T: 28.34 %; Ener. z Bł.: 4.54 %; K: 4517.43 mg;	Wartość energetyczna: 1951.15 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 42.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 8.01 g; WW: 30.53 Por.; 15.38 %; 67.46 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2627.46 mg;	Wartość energetyczna: 2370.53 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 360.44 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 62.06 g; Sól: 8.55 g; WW: 30.01 Por.; 14.24 %; 60.82 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 5.24 %; K: 3771.89 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2025-10-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 35 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 150 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 35 g
	II ŚN			Śliwka 150 g	Śliwka 150 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>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* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g
	PN	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2503.63 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 394.96 g; W tym cukry: 125.15 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.83 g; WW: 36.93 Por.; 16.38 %; 63.10 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3973.35 mg;	Wartość energetyczna: 2558.90 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 412.49 g; W tym cukry: 125.40 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 6.53 g; WW: 38.69 Por.; 16.71 %; 64.48 %; Ener. z T: 20.24 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4148.25 mg;	Wartość energetyczna: 2464.89 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 369.01 g; W tym cukry: 81.24 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 7.79 g; WW: 33.11 Por.; 18.38 %; 59.88 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4631.27 mg;	Wartość energetyczna: 2285.43 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 381.70 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.28 g; WW: 35.12 Por.; 16.27 %; 66.80 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3616.94 mg;	Wartość energetyczna: 2210.87 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 349.06 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 45.47 g; Sól: 9.81 g; WW: 30.41 Por.; 17.27 %; 63.15 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 4144.43 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2025-10-11 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ) Sałata zielona 35 g Ketchup 20 g (SEL)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW) Sałata zielona 35 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW) Sałata zielona 35 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW) Sałata zielona 35 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Rzodkiew biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 100 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2025-10-11 sobota	Wartość energetyczna: 2557.81 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 366.49 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sól: 9.66 g; WW: 32.57 Por; : 12.59 %; : 57.31 %; Ener. z T: 31.09 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3268.09 mg;	Wartość energetyczna: 2327.13 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 9.31 g; WW: 35.15 Por; : 14.78 %; : 65.21 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3466.12 mg;	Wartość energetyczna: 2452.58 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 354.36 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 62.71 g; Sól: 10.07 g; WW: 29.34 Por; : 14.89 %; : 57.79 %; Ener. z T: 30.55 %; Ener. z Bł.: 5.11 %; K: 4160.11 mg;	Wartość energetyczna: 1983.64 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz: 34.63 g; Kw. tł. nasy.: 8.01 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 8.36 g; WW: 33.00 Por; : 15.11 %; : 71.76 %; Ener. z T: 15.71 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 2846.37 mg;	Wartość energetyczna: 2082.85 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 59.04 g; Sól: 9.98 g; WW: 28.93 Por; : 16.31 %; : 66.87 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 5.67 %; K: 3912.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2025-10-12 niedziela	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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g
	IIł ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 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>) Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 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 makaronem () 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 białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (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	Pomidorowa z makaronem (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>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Salata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2149.62 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 333.73 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 7.40 g; WW: 30.71 Por.; 18.79 %; 62.10 %; Ener. z T: 21.28 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3881.37 mg;	Wartość energetyczna: 2224.50 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 73.08 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 7.77 g; WW: 31.34 Por.; 18.56 %; 61.38 %; Ener. z T: 22.26 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4188.27 mg;	Wartość energetyczna: 2355.80 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 349.68 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 47.13 g; Sól: 8.76 g; WW: 30.52 Por.; 19.56 %; 59.37 %; Ener. z T: 24.99 %; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 4971.85 mg;	Wartość energetyczna: 1929.86 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 44.33 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 309.34 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 8.73 g; WW: 28.06 Por.; 17.93 %; 64.12 %; Ener. z T: 20.67 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3501.55 mg;	Wartość energetyczna: 2063.51 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; W tym cukry: 40.94 g; Błonnik pok.: 48.73 g; Sól: 9.67 g; WW: 27.39 Por.; 18.62 %; 62.26 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 4.72 %; K: 4300.99 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-10-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor b/skórki 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp mielony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g
	III ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)
	Kolacja	Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,)	Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 100 g
PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2487.67 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 413.98 g; W tym cukry: 141.68 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 8.12 g; WW: 38.73 Por; : 16.32 %; : 66.56 %; Ener. z T: 19.81 %; Ener. z Bt.: 2.18 %; K: 3523.42 mg;	Wartość energetyczna: 1936.69 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 34.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 344.20 g; W tym cukry: 102.26 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 4.36 g; WW: 32.06 Por; : 16.11 %; : 71.09 %; Ener. z T: 16.10 %; Ener. z Bt.: 2.49 %; K: 3054.42 mg;	Wartość energetyczna: 2077.59 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 361.21 g; W tym cukry: 107.27 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 5.37 g; WW: 33.07 Por; : 14.44 %; : 69.54 %; Ener. z T: 18.96 %; Ener. z Bt.: 2.90 %; K: 2701.27 mg;	Wartość energetyczna: 2205.95 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; W tym cukry: 116.74 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 5.61 g; WW: 34.36 Por; : 15.03 %; : 68.13 %; Ener. z T: 19.76 %; Ener. z Bt.: 2.88 %; K: 3351.24 mg;	Wartość energetyczna: 2432.06 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 408.35 g; W tym cukry: 144.39 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 6.75 g; WW: 37.05 Por; : 14.29 %; : 67.16 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bt.: 3.10 %; K: 3967.75 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-10-07 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, 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 makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)				Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miększtuczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.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 JEJCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miększtuczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.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 JEJCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miększtuczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miększtuczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.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 JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miększtuczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 35 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2656.30 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 420.33 g; W tym cukry: 105.34 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.47 g; WW: 39.27 Por; : 15.63 %; : 63.30 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3641.54 mg;	Wartość energetyczna: 2319.08 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 371.02 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.01 g; WW: 34.99 Por; : 17.55 %; : 63.99 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3595.20 mg;	Wartość energetyczna: 2397.88 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 8.25 g; WW: 34.53 Por; : 16.48 %; : 61.31 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3110.05 mg;	Wartość energetyczna: 2806.81 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 435.21 g; W tym cukry: 128.48 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 11.49 g; WW: 40.19 Por; : 14.62 %; : 62.02 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3514.86 mg;	Wartość energetyczna: 2815.91 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 434.49 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 11.86 g; WW: 39.63 Por; : 14.20 %; : 61.72 %; Ener. z T: 26.14 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3270.26 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-10-08 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Salata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Salata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Salata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Salata zielona 35 g
	II ŚN	Banan 150 g			Śliwka 150 g Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)	Śliwka 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka pieczony rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE</u>)			Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Pomidor 100 g	Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z makiem 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2470.09 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 400.77 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.75 g; WW: 37.44 Por; : 19.01 %; : 64.90 %; Ener. z T: 17.24 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4479.62 mg;	Wartość energetyczna: 2063.88 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 31.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 6.38 g; WW: 32.16 Por; : 20.80 %; : 66.49 %; Ener. z T: 13.69 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3975.29 mg;	Wartość energetyczna: 2080.70 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 38.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 335.62 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 7.35 g; WW: 31.35 Por; : 19.56 %; : 64.52 %; Ener. z T: 16.78 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3457.48 mg;	Wartość energetyczna: 2455.16 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 393.12 g; W tym cukry: 120.05 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 6.87 g; WW: 37.13 Por; : 17.68 %; : 64.05 %; Ener. z T: 19.67 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3594.87 mg;	Wartość energetyczna: 2468.99 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 379.09 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.26 g; WW: 35.39 Por; : 15.96 %; : 61.42 %; Ener. z T: 24.11 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3686.88 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-10-09 czwartek	Śniadanie	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, mielona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Rzodkiew biała 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Rzodkiew biała 80 g	
	II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jabłko 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	Kolacja	Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp mielony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 35 g	Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g	
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)						
	Wartość energetyczna: 2888.94 kcal; Białko ogółem: 137.82 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 440.70 g; W tym cukry: 85.93 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 10.39 g; WW: 41.39 Por; : 19.08 %; : 61.02 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3818.28 mg;	Wartość energetyczna: 2401.41 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 398.16 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 7.78 g; WW: 37.56 Por; : 17.57 %; : 66.32 %; Ener. z T: 17.78 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3560.41 mg;	Wartość energetyczna: 2584.52 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 404.83 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 9.87 g; WW: 37.58 Por; : 16.00 %; : 62.65 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4521.23 mg;	Wartość energetyczna: 2711.18 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 437.22 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 6.71 g; WW: 40.06 Por; : 14.75 %; : 64.51 %; Ener. z T: 22.45 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3701.29 mg;	Wartość energetyczna: 2818.20 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 464.06 g; W tym cukry: 122.92 g; Błonnik pok.: 44.24 g; Sól: 7.24 g; WW: 42.02 Por; : 13.89 %; : 65.87 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3837.42 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-10-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 35 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 35 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 35 g
	II ŚN	Jabłko 150 g				Śliwka 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 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>) Pomidor 100 g
	PN	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2855.58 kcal; Białko ogółem: 137.63 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 435.62 g; W tym cukry: 142.78 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 10.70 g; WW: 40.96 Por; : 19.28 %; : 61.02 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4512.01 mg;	Wartość energetyczna: 2498.22 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 418.30 g; W tym cukry: 136.30 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.41 g; WW: 39.50 Por; : 17.99 %; : 66.98 %; Ener. z T: 16.30 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4201.89 mg;	Wartość energetyczna: 2412.01 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 376.94 g; W tym cukry: 99.24 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 6.51 g; WW: 35.54 Por; : 17.49 %; : 62.51 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3663.93 mg;	Wartość energetyczna: 2587.91 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 418.99 g; W tym cukry: 134.23 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 6.53 g; WW: 39.28 Por; : 16.69 %; : 64.76 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4370.58 mg;	Wartość energetyczna: 2636.09 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 411.98 g; W tym cukry: 132.12 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 8.06 g; WW: 38.64 Por; : 16.65 %; : 62.51 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4289.10 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-10-11 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Salata zielona 35 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Salata zielona 35 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Salata zielona 35 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 35 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka rozdrobniony 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>)
PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Dżem 25 g 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-10-11 sobota	Wartość energetyczna: 2734.02 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 450.02 g; W tym cukry: 140.83 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 11.02 g; WW: 41.98 Por; : 15.19 %; : 65.84 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4342.55 mg;	Wartość energetyczna: 2288.13 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 381.39 g; W tym cukry: 88.83 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 8.34 g; WW: 35.59 Por; : 15.75 %; : 66.67 %; Ener. z T: 19.78 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3634.12 mg;	Wartość energetyczna: 2298.95 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 373.55 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.28 g; WW: 34.74 Por; : 14.68 %; : 64.99 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3096.63 mg;	Wartość energetyczna: 2538.77 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 417.58 g; W tym cukry: 115.98 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 10.67 g; WW: 38.50 Por; : 15.67 %; : 65.79 %; Ener. z T: 21.17 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4130.05 mg;	Wartość energetyczna: 2773.20 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 447.81 g; W tym cukry: 143.00 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 10.06 g; WW: 40.35 Por; : 12.95 %; : 64.59 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4588.54 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-10-12 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)				Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, SOJ</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona mielona 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2664.95 kcal; Białko ogółem: 130.13 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 400.23 g; W tym cukry: 127.23 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 9.56 g; WW: 36.91 Por; : 19.53 %; : 60.07 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bt.: 2.43 %; K: 4455.77 mg;	Wartość energetyczna: 2181.79 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 343.21 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 6.78 g; WW: 31.77 Por; : 19.68 %; : 62.92 %; Ener. z T: 19.55 %; Ener. z Bt.: 2.48 %; K: 4342.93 mg;	Wartość energetyczna: 2282.41 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 7.83 g; WW: 31.51 Por; : 16.80 %; : 59.88 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bt.: 2.44 %; K: 3745.75 mg;	Wartość energetyczna: 2260.82 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 84.49 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 7.03 g; WW: 33.11 Por; : 18.45 %; : 63.05 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bt.: 2.38 %; K: 4026.97 mg;	Wartość energetyczna: 2514.62 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 401.72 g; W tym cukry: 124.17 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 7.96 g; WW: 37.07 Por; : 18.04 %; : 63.90 %; Ener. z T: 20.30 %; Ener. z Bt.: 2.64 %; K: 4138.17 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-06 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p>
	III ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	<p>Wielowarzynna 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 marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Kolacja	<p>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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g</p>
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g
	<p>Wartość energetyczna: 2404.35 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 413.98 g; W tym cukry: 141.29 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 5.83 g; WW: 38.73 Por; : 14.87 %; : 68.87 %; Ener. z T: 19.21 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3523.42 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2199.12 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 45.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 377.52 g; W tym cukry: 85.17 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 6.90 g; WW: 35.31 Por; : 14.90 %; : 68.67 %; Ener. z T: 18.57 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2546.27 mg;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-07 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dodat. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2656.30 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 420.33 g; W tym cukry: 105.34 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.47 g; WW: 39.27 Por.; : 15.63 %; : 63.30 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3641.54 mg;	Wartość energetyczna: 2168.31 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 361.30 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 9.23 g; WW: 33.60 Por.; : 15.15 %; : 66.65 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3049.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-08 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ</u>) Dżem 25 g
	II ŚN	Banan 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2499.29 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 411.68 g; W tym cukry: 114.77 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 7.77 g; WW: 38.57 Por; ; 18.44 %; 65.89 %; Ener. z T: 16.70 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4696.61 mg;	Wartość energetyczna: 1926.14 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 30.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 334.19 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 8.19 g; WW: 30.87 Por; ; 17.73 %; 69.40 %; Ener. z T: 14.12 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3062.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-09 czwartek	Śniadanie	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2671.26 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 452.49 g; W tym cukry: 121.58 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 8.83 g; WW: 42.45 Por; : 15.28 %; : 67.76 %; Ener. z T: 18.75 %; Ener. z Bt.: 2.10 %; K: 3608.61 mg;	Wartość energetyczna: 2199.06 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 350.63 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.81 g; WW: 32.39 Por; : 15.60 %; : 63.78 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bt.: 2.45 %; K: 2241.13 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	PN	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2688.70 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 437.21 g; W tym cukry: 141.17 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 8.61 g; WW: 41.20 Por; : 17.16 %; : 65.04 %; Ener. z T: 19.04 %; Ener. z Bt.: 2.01 %; K: 4330.70 mg;	Wartość energetyczna: 2195.92 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 365.13 g; W tym cukry: 105.76 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 10.08 g; WW: 33.79 Por; : 16.02 %; : 66.51 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bt.: 2.55 %; K: 3149.50 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-11 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>)</p> <p>Salata zielona 35 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>)</p>
	II ŚN	Banan 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	<p>Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>)</p>
PN	<p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-11 sobota	Wartość energetyczna: 2674.03 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 449.18 g; W tym cukry: 140.83 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 9.54 g; WW: 41.92 Por; : 14.09 %; : 67.19 %; Ener. z T: 20.89 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4342.55 mg;	Wartość energetyczna: 2160.99 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 41.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 383.26 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 8.69 g; WW: 35.90 Por; : 14.02 %; : 70.94 %; Ener. z T: 17.22 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 2441.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-12 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2543.70 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 399.12 g; W tym cukry: 127.23 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 8.11 g; WW: 36.84 Por; : 17.99 %; : 62.76 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bt.: 2.54 %; K: 4389.27 mg;	Wartość energetyczna: 2140.15 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 363.00 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 8.46 g; WW: 33.31 Por; : 14.24 %; : 67.85 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bt.: 2.83 %; K: 3020.03 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,