

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 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
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Kasza manna na wodzie 60 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałata zielona 35 g
PN	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 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
25-10-13 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2081.03 kcal; Białko ogółem: 70.55 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 354.86 g; W tym cukry: 74.07 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 8.51 g; WW: 31.69 Por.; : 13.56 %; : 68.21 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 3893.61 mg;	Wartość energetyczna: 2151.04 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 362.34 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 8.53 g; WW: 33.09 Por.; : 13.69 %; : 67.38 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3852.17 mg;	Wartość energetyczna: 2179.07 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 356.08 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 57.25 g; Sól: 9.28 g; WW: 30.12 Por.; : 15.12 %; : 65.36 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 5.25 %; K: 4917.59 mg;	Wartość energetyczna: 1913.67 kcal; Białko ogółem: 65.17 g; Tłuszcz: 43.21 g; Kw. tł. nasy.: 8.55 g; Węglowodany ogółem: 343.30 g; W tym cukry: 64.05 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 7.97 g; WW: 31.32 Por.; : 13.62 %; : 71.76 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3414.76 mg;	Wartość energetyczna: 1916.85 kcal; Białko ogółem: 73.24 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 323.81 g; W tym cukry: 36.83 g; Błonnik pok.: 54.77 g; Sól: 9.56 g; WW: 27.06 Por.; : 15.28 %; : 67.57 %; Ener. z T: 25.31 %; Ener. z Bł.: 5.71 %; K: 4246.97 mg;
2025-10-14 wtorek	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Śniadanie Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Śniadanie Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jabłko pieczone 150 g
2025-10-14 wtorek	Obiad Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Szyunka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Obiad Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szyunka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńka duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Obiad Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szyunka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Obiad Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szyunka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Obiad Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL, SO2.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szyunka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyunka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 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
2025-10-14 wtorek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g
		Wartość energetyczna: 2194.30 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 8.06 g; WW: 30.29 Por.; : 17.93 %; : 60.16 %; Ener. z T: 23.64 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3074.28 mg;	Wartość energetyczna: 2213.72 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 7.94 g; WW: 32.75 Por.; : 18.34 %; : 63.24 %; Ener. z T: 19.19 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3272.09 mg;	Wartość energetyczna: 2361.58 kcal; Białko ogółem: 118.25 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 344.97 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 48.43 g; Sól: 10.31 g; WW: 29.78 Por.; : 20.03 %; : 58.43 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 4.10 %; K: 4345.15 mg;	Wartość energetyczna: 1971.14 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 44.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 316.90 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 7.63 g; WW: 29.38 Por.; : 17.42 %; : 64.31 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2480.45 mg;	Wartość energetyczna: 2135.30 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 326.92 g; W tym cukry: 36.88 g; Błonnik pok.: 50.99 g; Sól: 9.77 g; WW: 27.68 Por.; : 18.42 %; : 61.24 %; Ener. z T: 24.00 %; Ener. z Bł.: 4.78 %; K: 3459.76 mg;
2025-10-15 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
2025-10-15 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 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
2025-10-15 środa	Kolażca Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g ( <b>MLE.</b> ) Pasztecik z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g ( <b>MLE.</b> ) Pasztecik z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Pasztecik z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 100 g
	PN Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka z piersią kurczaka-wędln. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2807.85 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 92.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 418.06 g; W tym cukry: 94.08 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 7.94 g; WW: 38.40 Por.; : 14.18 %; : 59.56 %; Ener. z T: 29.67 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4191.75 mg;	Wartość energetyczna: 2432.97 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 390.19 g; W tym cukry: 92.10 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 8.80 g; WW: 36.60 Por.; : 15.17 %; : 64.15 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3689.67 mg;	Wartość energetyczna: 2757.84 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 98.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 385.28 g; W tym cukry: 62.52 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sól: 9.12 g; WW: 34.15 Por.; : 15.20 %; : 55.88 %; Ener. z T: 32.18 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4827.67 mg;	Wartość energetyczna: 2231.65 kcal; Białko ogółem: 73.47 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.52 g; Węglowodany ogółem: 380.72 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 8.49 g; WW: 35.44 Por.; : 13.17 %; : 68.24 %; Ener. z T: 20.75 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3126.05 mg;	Wartość energetyczna: 2444.72 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 378.84 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 44.65 g; Sól: 9.22 g; WW: 33.45 Por.; : 14.27 %; : 61.98 %; Ener. z T: 28.18 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4262.97 mg;
2025-10-16 czwartek	Śniadanie Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Platki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60g Sałata zielona 35 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60g Sałata zielona 35 g Platki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> )
	III ŚN Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 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
2025-10-16 czwartek	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 60 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 60 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 60 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2578.36 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 405.37 g; W tym cukry: 87.41 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 8.34 g; WW: 37.08 Por.; : 14.80 %; : 62.89 %; Ener. z T: 24.95 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3856.01 mg;	Wartość energetyczna: 2622.32 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 411.97 g; W tym cukry: 87.23 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 7.97 g; WW: 38.22 Por.; : 14.97 %; : 62.84 %; Ener. z T: 24.51 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3797.44 mg;	Wartość energetyczna: 2414.46 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 354.50 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 58.04 g; Sól: 8.30 g; WW: 29.84 Por.; : 16.26 %; : 58.73 %; Ener. z T: 28.99 %; Ener. z Bł.: 4.81 %; K: 4774.13 mg;	Wartość energetyczna: 2076.90 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 8.21 g; WW: 31.47 Por.; : 14.55 %; : 66.23 %; Ener. z T: 21.84 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 2982.03 mg;	Wartość energetyczna: 2153.83 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 332.94 g; W tym cukry: 42.95 g; Błonnik pok.: 58.48 g; Sól: 9.59 g; WW: 27.47 Por.; : 15.86 %; : 61.83 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 5.43 %; K: 4127.71 mg;
2025-10-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 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	
2025-10-17 piątek	Obiad Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> )	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2560.87 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 418.61 g; W tym cukry: 121.68 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 6.71 g; WW: 38.65 Por.; : 13.90 %; : 65.39 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3919.63 mg;	Wartość energetyczna: 2585.25 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 404.35 g; W tym cukry: 111.48 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 6.84 g; WW: 37.95 Por.; : 17.85 %; : 62.56 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4150.01 mg;	Wartość energetyczna: 2711.73 kcal; Białko ogółem: 137.15 g; Tłuszcz: 90.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 65.86 g; Błonnik pok.: 48.48 g; Sól: 8.35 g; WW: 31.30 Por.; : 20.23 %; : 53.17 %; Ener. z T: 30.13 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 5459.77 mg;	Wartość energetyczna: 2272.35 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 353.41 g; W tym cukry: 70.91 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.82 g; WW: 32.81 Por.; : 18.46 %; : 62.21 %; Ener. z T: 21.22 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3451.81 mg;	Wartość energetyczna: 2193.43 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 320.34 g; W tym cukry: 37.91 g; Błonnik pok.: 48.21 g; Sól: 8.91 g; WW: 27.17 Por.; : 19.82 %; : 58.42 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 4.40 %; K: 4613.06 mg;
2025-10-18 sobota	Śniadanie Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 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
II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy-dieta 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy-dieta 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy-dieta 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
2025-10-18 sobota	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g
PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 2455.36 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 367.26 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 12.24 g; WW: 33.85 Por.; : 14.68 %; : 59.83 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2875.86 mg;	Wartość energetyczna: 2273.23 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 9.05 g; WW: 34.79 Por.; : 16.71 %; : 65.84 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3465.27 mg;	Wartość energetyczna: 2281.54 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 346.90 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 46.69 g; Sól: 12.22 g; WW: 30.12 Por.; : 17.77 %; : 60.82 %; Ener. z T: 26.14 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 3752.78 mg;	Wartość energetyczna: 1901.49 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 33.53 g; Kw. tł. nasy.: 8.80 g; Węglowodany ogółem: 335.35 g; W tym cukry: 77.53 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 8.20 g; WW: 30.95 Por.; : 15.96 %; : 70.54 %; Ener. z T: 15.87 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 2887.26 mg;	Wartość energetyczna: 2063.05 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 321.11 g; W tym cukry: 30.59 g; Błonnik pok.: 46.54 g; Sól: 11.87 g; WW: 27.49 Por.; : 17.24 %; : 62.26 %; Ener. z T: 25.73 %; Ener. z Bł.: 4.51 %; K: 3190.66 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 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
2025-10-19 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g		Śliwka 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Coleslaw () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2211.62 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 9.90 g; WW: 30.04 Por.; : 18.08 %; : 59.53 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3820.45 mg;	Wartość energetyczna: 2187.92 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 8.18 g; WW: 30.56 Por.; : 19.25 %; : 60.39 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3857.66 mg;	Wartość energetyczna: 2497.22 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 353.02 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 48.66 g; Sól: 11.28 g; WW: 30.64 Por.; : 19.23 %; : 56.55 %; Ener. z T: 28.10 %; Ener. z Bł.: 3.90 %; K: 4992.42 mg;	Wartość energetyczna: 1942.20 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 47.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 304.39 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 7.79 g; WW: 27.81 Por.; : 17.66 %; : 62.69 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3256.67 mg;	Wartość energetyczna: 2109.44 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 31.45 g; Błonnik pok.: 48.24 g; Sól: 11.31 g; WW: 27.13 Por.; : 18.50 %; : 60.76 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 4.57 %; K: 4510.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )			Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD				Jabłko 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałata zielona 35 g
PN	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g					

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
25-10-13 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2560.91 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 403.96 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 9.95 g; WW: 36.99 Por.; : 15.43 %; : 63.10 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4074.39 mg;	Wartość energetyczna: 2196.35 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 364.41 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 7.52 g; WW: 33.69 Por.; : 16.58 %; : 66.37 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4076.95 mg;	Wartość energetyczna: 2120.31 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 356.12 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 8.14 g; WW: 32.79 Por.; : 13.56 %; : 67.18 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3426.47 mg;	Wartość energetyczna: 2320.23 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 403.13 g; W tym cukry: 88.86 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 8.46 g; WW: 36.59 Por.; : 13.35 %; : 69.50 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4039.21 mg;	Wartość energetyczna: 2282.83 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 392.11 g; W tym cukry: 92.72 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 8.62 g; WW: 35.13 Por.; : 13.47 %; : 68.71 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4216.61 mg;
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	2025-10-14 wtorek	Obiad	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )
		PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Jabłko 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-10-14 wtorek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2548.44 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 407.12 g; W tym cukry: 114.10 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 9.63 g; WW: 38.27 Por.; : 18.43 %; : 63.90 %; Ener. z T: 18.82 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3864.59 mg;	Wartość energetyczna: 2100.46 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 39.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sól: 6.68 g; WW: 31.72 Por.; : 19.65 %; : 64.26 %; Ener. z T: 16.82 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3623.93 mg;	Wartość energetyczna: 2279.54 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 8.07 g; WW: 33.22 Por.; : 16.92 %; : 62.01 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2804.23 mg;	Wartość energetyczna: 2434.22 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 48.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 403.41 g; W tym cukry: 111.71 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.95 g; WW: 37.55 Por.; : 17.02 %; : 66.29 %; Ener. z T: 17.84 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4065.59 mg;	Wartość energetyczna: 2468.40 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 387.79 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 8.35 g; WW: 35.72 Por.; : 16.24 %; : 62.84 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3455.41 mg;
2025-10-15 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</b> ) Sałata zielona 35 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-10-15 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 25 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2675.81 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 425.84 g; W tym cukry: 117.57 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 8.30 g; WW: 40.08 Por.; : 14.93 %; : 63.66 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4103.41 mg;	Wartość energetyczna: 2269.71 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 373.69 g; W tym cukry: 79.94 g; Błonnik pok.: 16.85 g; Sól: 7.65 g; WW: 35.89 Por.; : 17.37 %; : 65.86 %; Ener. z T: 18.90 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3148.33 mg;	Wartość energetyczna: 2294.09 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 8.62 g; WW: 35.16 Por.; : 16.32 %; : 64.10 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 2693.84 mg;	Wartość energetyczna: 2851.61 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 92.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 423.89 g; W tym cukry: 94.79 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 7.57 g; WW: 39.39 Por.; : 14.43 %; : 59.46 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4199.67 mg;	Wartość energetyczna: 3016.81 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 96.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 453.99 g; W tym cukry: 119.55 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 8.17 g; WW: 41.96 Por.; : 14.17 %; : 60.20 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4539.00 mg;
2025-10-16 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g
	III ŚN	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> )			Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-10-16 czwartek	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g				Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )				
		Wartość energetyczna: 3013.38 kcal; Białko ogółem: 121.52 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 459.07 g; W tym cukry: 87.98 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 11.87 g; WW: 42.71 Por; : 16.13 %; : 60.94 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3819.95 mg;	Wartość energetyczna: 2727.09 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 440.01 g; W tym cukry: 87.41 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 7.49 g; WW: 41.16 Por; : 15.52 %; : 64.54 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4009.64 mg;	Wartość energetyczna: 2602.80 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 403.32 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 7.96 g; WW: 37.51 Por; : 14.69 %; : 61.98 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3417.40 mg;	Wartość energetyczna: 2856.36 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 450.87 g; W tym cukry: 97.70 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 8.34 g; WW: 42.06 Por; : 14.75 %; : 63.14 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3837.51 mg;	Wartość energetyczna: 2883.36 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 470.37 g; W tym cukry: 125.81 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 8.50 g; WW: 43.28 Por; : 14.17 %; : 65.25 %; Ener. z T: 23.20 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4646.01 mg;
2025-10-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-10-17 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml ( <u>MLE.</u> )			Jogurt truskawkowy 150g 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>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Pomidor 100 g	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> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ. MLE.</u> )	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 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Pomidor 100 g	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 natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Pomidor 100 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2759.55 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 434.96 g; W tym cukry: 135.61 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.07 g; WW: 40.66 Por.; : 17.67 %; : 63.05 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4637.31 mg;	Wartość energetyczna: 2526.09 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 406.50 g; W tym cukry: 112.51 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 6.58 g; WW: 38.49 Por.; : 18.66 %; : 64.37 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4171.41 mg;	Wartość energetyczna: 2476.01 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 389.61 g; W tym cukry: 101.31 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 6.65 g; WW: 36.58 Por.; : 17.68 %; : 62.94 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3638.81 mg;	Wartość energetyczna: 2658.75 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 421.90 g; W tym cukry: 124.68 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 6.84 g; WW: 39.45 Por.; : 17.49 %; : 63.47 %; Ener. z T: 20.73 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4462.01 mg;	Wartość energetyczna: 2758.87 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 454.76 g; W tym cukry: 158.88 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 6.87 g; WW: 41.95 Por.; : 14.17 %; : 65.93 %; Ener. z T: 22.41 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4389.13 mg;
2025-10-18 sobota	Śniadanie	Ryż 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g	Ryż 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 60 g	Ryż 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g	Ryż 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> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: MLE. SEL. GOR.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy- dieta 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta rozdrobniony 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
2025-10-18 sobota	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miększtuczowy do smarowania 76% 10g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miększtuczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miększtuczowy do smarowania 76% 10g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 60 g ( <b>SOJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miększtuczowy do smarowania 76% 10g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miększtuczowy do smarowania 76% 10g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g
PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )				
		Wartość energetyczna: 2543.41 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 417.83 g; W tym cukry: 108.83 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 9.97 g; WW: 38.87 Por.; : 16.61 %; : 65.71 %; Ener. z T: 19.70 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3734.37 mg;	Wartość energetyczna: 2286.53 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 41.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 387.76 g; W tym cukry: 79.60 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 8.27 g; WW: 36.34 Por.; : 17.64 %; : 67.83 %; Ener. z T: 16.49 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3654.42 mg;	Wartość energetyczna: 2287.57 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 375.53 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 8.67 g; WW: 35.31 Por.; : 16.41 %; : 65.66 %; Ener. z T: 19.60 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3042.73 mg;	Wartość energetyczna: 2500.88 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 391.28 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 11.63 g; WW: 36.62 Por.; : 15.02 %; : 62.58 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2944.41 mg;	Wartość energetyczna: 2791.29 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 428.13 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 12.44 g; WW: 39.63 Por.; : 13.23 %; : 61.35 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3078.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-10-19 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 60 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Pulpet drobiowy rozdrobniony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Colesław () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2581.04 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 404.24 g; W tym cukry: 122.66 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 9.04 g; WW: 37.70 Por.; : 18.25 %; : 62.65 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4518.53 mg;	Wartość energetyczna: 1923.41 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 37.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 312.22 g; W tym cukry: 64.89 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 6.60 g; WW: 29.13 Por.; : 19.30 %; : 64.93 %; Ener. z T: 17.60 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3781.87 mg;	Wartość energetyczna: 2221.75 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 46.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g; W tym cukry: 86.77 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 9.57 g; WW: 33.99 Por.; : 17.26 %; : 65.88 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3852.15 mg;	Wartość energetyczna: 2337.86 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 366.09 g; W tym cukry: 91.69 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.94 g; WW: 33.88 Por.; : 18.33 %; : 62.64 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4485.85 mg;	Wartość energetyczna: 2509.26 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 402.39 g; W tym cukry: 133.60 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 9.95 g; WW: 37.15 Por.; : 16.18 %; : 64.14 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4414.82 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztecik rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> )
	PN	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
25-10-13 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2352.84 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 399.59 g; W tym cukry: 95.57 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 8.64 g; WW: 36.53 Por; : 13.59 %; : 67.93 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4175.17 mg;	Wartość energetyczna: 2012.17 kcal; Białko ogółem: 61.60 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 341.02 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 7.24 g; WW: 30.94 Por; : 12.24 %; : 67.79 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3009.29 mg;
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g
2025-10-14 wtorek	II ŚN	Banan 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g ( <b>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-14 wtorek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2487.82 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 407.75 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 8.23 g; WW: 38.18 Por.: 16.62 %; : 65.56 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3653.22 mg;	Wartość energetyczna: 2194.03 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 370.19 g; W tym cukry: 106.87 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 7.63 g; WW: 35.15 Por.: 16.36 %; : 67.49 %; Ener. z T: 18.31 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2613.92 mg;
2025-10-15 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki+z/c 250 ml	
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-15 środa	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> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: 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> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2641.93 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 426.11 g; W tym cukry: 117.57 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 9.03 g; WW: 40.16 Por.: 15.08 %; : 64.52 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4036.91 mg;	Wartość energetyczna: 2125.24 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 7.98 g; WW: 32.37 Por.: 13.71 %; : 65.43 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2782.37 mg;
2025-10-16 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g
	III ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Schab gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-16 czwartek	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Kolacja	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 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> )	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) 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> )
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2927.32 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 476.97 g; W tym cukry: 125.63 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 8.13 g; WW: 44.42 Por.; : 14.34 %; : 65.17 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4587.44 mg;	Wartość energetyczna: 2370.18 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 398.40 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 9.87 g; WW: 37.00 Por.; : 15.37 %; : 67.24 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 2770.04 mg;
2025-10-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-17 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2783.25 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 440.50 g; W tym cukry: 148.68 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 7.00 g; WW: 41.25 Por.; : 17.83 %; : 63.31 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4619.51 mg;	Wartość energetyczna: 2168.38 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 338.54 g; W tym cukry: 49.09 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 8.59 g; WW: 31.63 Por.; : 18.28 %; : 62.45 %; Ener. z T: 20.95 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2841.61 mg;
2025-10-18 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-18 sobota	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> ) Gulasz wołowy- dieta 120 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Wafelki 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Wafelki 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u></b> )	
		Wartość energetyczna: 2609.16 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 435.06 g; W tym cukry: 109.13 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 9.26 g; WW: 40.57 Por.: 14.89 %; : 66.70 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3667.87 mg;	Wartość energetyczna: 2318.36 kcal; Białko ogółem: 77.48 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 377.65 g; W tym cukry: 64.43 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 9.03 g; WW: 35.11 Por.: 13.37 %; : 65.16 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2342.50 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-10-19 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2394.66 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 393.07 g; W tym cukry: 115.10 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 8.10 g; WW: 36.61 Por.; : 17.01 %; : 65.66 %; Ener. z T: 19.29 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4256.53 mg;	Wartość energetyczna: 2072.73 kcal; Białko ogółem: 76.19 g; Tłuszcz: 41.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 357.99 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 8.51 g; WW: 33.61 Por.; : 14.70 %; : 69.09 %; Ener. z T: 18.18 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3127.06 mg;	

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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

*Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,*

*Tłuszcz - Tłuszcz,*

*Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,*

*Sól - Sól,*

*K - Potas,*

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

*Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,*

*- % energii z białka,*

*Ener. z T - % energii z tłuszczu,*

*- % energii z węglowodanów,*

*Ener. z Bł. - % energii z błonnika,*

*W tym cukry - w tym cukry,*

*WW - WW,*