

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na wodzie 300 g ( <b>GLU OW.</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% 10 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na wodzie 300 g ( <b>GLU OW.</b> ) 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% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jabłko 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</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> ) Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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% 10 g Szynekowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynekowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g
	PN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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	
25-11-03 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2140.66 kcal; Białko ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 364.49 g; W tym cukry: 113.09 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 6.29 g; WW: 32.68 Por; : 13.81 %; : 68.11 %; Ener. z T: 21.63 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 3383.81 mg;	Wartość energetyczna: 2112.95 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 370.12 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 5.36 g; WW: 34.36 Por; : 14.47 %; : 70.07 %; Ener. z T: 18.87 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2939.49 mg;	Wartość energetyczna: 2297.90 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 382.35 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 52.24 g; Sól: 8.34 g; WW: 33.05 Por; : 15.82 %; : 66.56 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 4.55 %; K: 4349.72 mg;	Wartość energetyczna: 2222.84 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 8.31 g; WW: 32.20 Por; : 15.41 %; : 61.98 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2565.18 mg;	Wartość energetyczna: 2270.76 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g; W tym cukry: 37.21 g; Błonnik pok.: 51.51 g; Sól: 8.88 g; WW: 29.14 Por; : 16.00 %; : 60.47 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 4.54 %; K: 3980.25 mg;	
2025-11-04 wtorek	Śniadanie	Makaron 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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka 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% # 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka 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% # 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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% # 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) 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-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 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-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka 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% # 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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% # 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-04 wtorek	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2521.41 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 383.34 g; W tym cukry: 91.04 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 11.39 g; WW: 34.93 Por; : 14.89 %; : 60.81 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3069.26 mg;	Wartość energetyczna: 2361.80 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 369.18 g; W tym cukry: 90.79 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 8.00 g; WW: 34.57 Por; : 16.54 %; : 62.53 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3440.54 mg;	Wartość energetyczna: 2599.11 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 391.71 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 51.96 g; Sól: 11.60 g; WW: 34.12 Por; : 15.36 %; : 60.28 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 3986.16 mg;	Wartość energetyczna: 2091.65 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 7.60 g; WW: 31.38 Por; : 15.69 %; : 64.59 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2843.75 mg;	Wartość energetyczna: 2338.28 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 49.04 g; Sól: 11.21 g; WW: 30.03 Por; : 15.23 %; : 59.58 %; Ener. z T: 29.58 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 3296.99 mg;
2025-11-05 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>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> ) Serek homo. naturalny 80 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% # 10 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńia z wody 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> ) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-05 środa	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-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 100 g	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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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% 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 pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	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% 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2130.21 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 6.83 g; WW: 30.32 Por; : 15.76 %; : 61.20 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3035.17 mg;	Wartość energetyczna: 2106.59 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 39.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 341.22 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 7.37 g; WW: 31.74 Por; : 19.60 %; : 64.79 %; Ener. z T: 16.67 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3820.62 mg;	Wartość energetyczna: 2281.15 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 349.04 g; W tym cukry: 49.71 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 10.66 g; WW: 31.38 Por; : 20.47 %; : 61.20 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4211.24 mg;	Wartość energetyczna: 1889.28 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 34.88 g; Kw. tł. nasy.: 8.04 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 8.39 g; WW: 30.45 Por; : 17.55 %; : 69.70 %; Ener. z T: 16.61 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3255.22 mg;	Wartość energetyczna: 1933.05 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 10.80 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; W tym cukry: 37.00 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 10.95 g; WW: 27.39 Por; : 19.59 %; : 64.91 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 4086.11 mg;
2025-11-06 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy ( ) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy ( ) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 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% 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 15 g Paszтет z ciecierzycy ( ) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g
	III ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jabłko 150 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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% t 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
2025-11-06 czwartek Kolejacja	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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 35 g	Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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> ) 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% t 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 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% t 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 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% t 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2672.37 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 418.23 g; W tym cukry: 86.15 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 7.62 g; WW: 37.70 Por; : 14.24 %; : 62.60 %; Ener. z T: 24.62 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3504.55 mg;	Wartość energetyczna: 2444.13 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 396.32 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 8.77 g; WW: 37.14 Por; : 16.59 %; : 64.86 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3405.74 mg;	Wartość energetyczna: 2596.89 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 378.78 g; W tym cukry: 56.65 g; Błonnik pok.: 59.05 g; Sól: 8.27 g; WW: 32.15 Por; : 16.17 %; : 58.34 %; Ener. z T: 28.30 %; Ener. z Bł.: 4.55 %; K: 4517.43 mg;	Wartość energetyczna: 1952.83 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 42.19 g; Kw. tł. nasy.: 9.73 g; Węglowodany ogółem: 330.14 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 8.44 g; WW: 30.58 Por; : 15.21 %; : 67.62 %; Ener. z T: 19.44 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 2627.46 mg;	Wartość energetyczna: 2367.87 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 363.30 g; W tym cukry: 44.32 g; Błonnik pok.: 62.06 g; Sól: 9.47 g; WW: 30.22 Por; : 13.79 %; : 61.37 %; Ener. z T: 28.16 %; Ener. z Bł.: 5.24 %; K: 3771.89 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-07 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 35 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Jabłko 150 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 35 g
	II ŚN		Śliwka 150 g		Śliwka 150 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Serek homo z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 10 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 100 g
PN	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-07 piątek	Wartość energetyczna: 2503.63 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 394.96 g; W tym cukry: 125.15 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.83 g; WW: 36.93 Por; : 16.38 %; : 63.10 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3973.35 mg;	Wartość energetyczna: 2558.90 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 412.49 g; W tym cukry: 125.40 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 6.53 g; WW: 38.69 Por; : 16.71 %; : 64.48 %; Ener. z T: 20.24 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4148.25 mg;	Wartość energetyczna: 2464.89 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 369.01 g; W tym cukry: 81.24 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 7.79 g; WW: 33.11 Por; : 18.38 %; : 59.88 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4631.27 mg;	Wartość energetyczna: 2285.43 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 381.70 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.28 g; WW: 35.12 Por; : 16.27 %; : 66.80 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3616.94 mg;	Wartość energetyczna: 2210.87 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 349.06 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 45.47 g; Sól: 9.81 g; WW: 30.41 Por; : 17.27 %; : 63.15 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 4144.43 mg;	
2025-11-08 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 35 g Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u> ) Sałata zielona 35 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u> ) Sałata zielona 35 g	Platki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozdr.parzo.w osł.niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 35 g	Platki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozdr.parzo.w osł.niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 35 g
		II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
2025-11-08 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU JE CZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JE CZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU JE CZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JE CZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU JE CZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
		PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-08 sobota	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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Rzodkiew biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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	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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</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% 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt 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> ) Południca Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Południca Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2557.81 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 366.49 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sól: 9.66 g; WW: 32.57 Por; : 12.59 %; : 57.31 %; Ener. z T: 31.09 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3268.09 mg;	Wartość energetyczna: 2327.13 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 9.31 g; WW: 35.15 Por; : 14.78 %; : 65.21 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3466.12 mg;	Wartość energetyczna: 2452.32 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 354.33 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 62.71 g; Sól: 10.06 g; WW: 29.32 Por; : 14.94 %; : 57.79 %; Ener. z T: 30.51 %; Ener. z Bł.: 5.11 %; K: 4160.11 mg;	Wartość energetyczna: 1968.16 kcal; Białko ogółem: 73.00 g; Tłuszcz: 39.15 g; Kw. tł. nasy.: 8.34 g; Węglowodany ogółem: 356.83 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 8.36 g; WW: 33.14 Por; : 14.84 %; : 72.52 %; Ener. z T: 17.90 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2846.37 mg;	Wartość energetyczna: 2065.08 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 59.04 g; Sól: 9.97 g; WW: 29.12 Por; : 15.90 %; : 67.77 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bł.: 5.72 %; K: 3912.93 mg;
2025-11-09 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 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> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 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% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g
	III ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-09 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kapusta zasmażana () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kapusta zasmażana () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kapusta zasmażana () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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% # 5g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) 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> ) Połudwica 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-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) 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% # 10g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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% # 10g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 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% # 5g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2149.62 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 333.73 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 7.40 g; WW: 30.71 Por; : 18.79 %; : 62.10 %; Ener. z T: 21.28 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3881.37 mg;	Wartość energetyczna: 2224.50 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 73.08 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 7.77 g; WW: 31.34 Por; : 18.56 %; : 61.38 %; Ener. z T: 22.26 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4188.27 mg;	Wartość energetyczna: 2352.22 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 352.86 g; W tym cukry: 61.62 g; Błonnik pok.: 46.33 g; Sól: 8.81 g; WW: 30.94 Por; : 19.86 %; : 60.01 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 4911.25 mg;	Wartość energetyczna: 1931.54 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 44.23 g; Kw. tł. nasy.: 9.85 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 9.15 g; WW: 28.12 Por; : 17.75 %; : 64.28 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3501.55 mg;	Wartość energetyczna: 2061.61 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 325.43 g; W tym cukry: 40.08 g; Błonnik pok.: 47.93 g; Sól: 10.15 g; WW: 27.87 Por; : 18.79 %; : 63.14 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 4.65 %; K: 4240.39 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp mielony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )	Salata 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> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</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> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</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> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
25-11-03 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2465.51 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 414.85 g; W tym cukry: 141.80 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 7.33 g; WW: 38.79 Por; : 16.33 %; : 67.31 %; Ener. z T: 19.29 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3523.42 mg;	Wartość energetyczna: 1936.69 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 34.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 344.20 g; W tym cukry: 102.26 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 4.36 g; WW: 32.06 Por; : 16.11 %; : 71.09 %; Ener. z T: 16.10 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3054.42 mg;	Wartość energetyczna: 2077.59 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 361.21 g; W tym cukry: 107.27 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 5.37 g; WW: 33.07 Por; : 14.44 %; : 69.54 %; Ener. z T: 18.96 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 2701.27 mg;	Wartość energetyczna: 2205.95 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; W tym cukry: 116.74 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 5.61 g; WW: 34.36 Por; : 15.03 %; : 68.13 %; Ener. z T: 19.76 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3351.24 mg;	Wartość energetyczna: 2432.06 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 408.35 g; W tym cukry: 144.39 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 6.75 g; WW: 37.05 Por; : 14.29 %; : 67.16 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 3967.75 mg;
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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL</b> )	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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 100 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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 100 g
II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
Obiad	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szpinak gotowany 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> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szpinak gotowany 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> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 JEJCZ</b> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )				Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</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 60 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-11-04 wtorek	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2656.30 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 420.33 g; W tym cukry: 105.34 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.47 g; WW: 39.27 Por; : 15.63 %; : 63.30 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3641.54 mg;	Wartość energetyczna: 2319.08 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 371.02 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.01 g; WW: 34.99 Por; : 17.55 %; : 63.99 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3595.20 mg;	Wartość energetyczna: 2397.88 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 8.25 g; WW: 34.53 Por; : 16.48 %; : 61.31 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3110.05 mg;	Wartość energetyczna: 2806.81 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 435.21 g; W tym cukry: 128.48 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 11.49 g; WW: 40.19 Por; : 14.62 %; : 62.02 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3514.86 mg;	Wartość energetyczna: 2815.91 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 434.49 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 11.86 g; WW: 39.63 Por; : 14.20 %; : 61.72 %; Ener. z T: 26.14 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3270.26 mg;
2025-11-05 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g
	II ŚN	Banan 150 g			Śliwka 150 g Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt ( <u>MLE</u> )	Śliwka 150 g
	Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka pieczony rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> )				Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> )	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-11-05 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pomidor 100 g	Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2470.09 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 400.77 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.75 g; WW: 37.44 Por; : 19.01 %; : 64.90 %; Ener. z T: 17.24 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4479.62 mg;	Wartość energetyczna: 2063.88 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 31.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 6.38 g; WW: 32.16 Por; : 20.80 %; : 66.49 %; Ener. z T: 13.69 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3975.29 mg;	Wartość energetyczna: 2080.70 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 38.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 335.62 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 7.35 g; WW: 31.35 Por; : 19.56 %; : 64.52 %; Ener. z T: 16.78 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3457.48 mg;	Wartość energetyczna: 2455.16 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 393.12 g; W tym cukry: 120.05 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 6.87 g; WW: 37.13 Por; : 17.68 %; : 64.05 %; Ener. z T: 19.67 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3594.87 mg;	Wartość energetyczna: 2468.99 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 379.09 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.26 g; WW: 35.39 Por; : 15.96 %; : 61.42 %; Ener. z T: 24.11 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3686.88 mg;
2025-11-06 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, mielona 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z ciecierzycy ( ) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z ciecierzycy ( ) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g
	III ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				Jabłko 150 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-11-06 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <u>MLE.</u> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
Kolejacja	Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp mielony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 35 g	Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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> ) Sałata zielona 35 g	
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )					
	Wartość energetyczna: 2888.94 kcal; Białko ogółem: 137.82 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 440.70 g; W tym cukry: 85.93 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 10.39 g; WW: 41.39 Por; : 19.08 %; : 61.02 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3818.28 mg;	Wartość energetyczna: 2401.41 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 398.16 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 7.78 g; WW: 37.56 Por; : 17.57 %; : 66.32 %; Ener. z T: 17.78 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3560.41 mg;	Wartość energetyczna: 2584.52 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 404.83 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 9.87 g; WW: 37.58 Por; : 16.00 %; : 62.65 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4521.23 mg;	Wartość energetyczna: 2711.18 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 437.22 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 6.71 g; WW: 40.06 Por; : 14.75 %; : 64.51 %; Ener. z T: 22.45 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3701.29 mg;	Wartość energetyczna: 2818.20 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 464.06 g; W tym cukry: 122.92 g; Błonnik pok.: 44.24 g; Sól: 7.24 g; WW: 42.02 Por; : 13.89 %; : 65.87 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3837.42 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-11-07 piątek	Śniadanie	Zacierka 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> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 35 g	Zacierka 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> ) Dżem 50 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g	Zacierka 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> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> )	Zacierka 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> ) Dżem 50 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 35 g	Zacierka 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> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 35 g
	II ŚN	Jabłko 150 g				Śliwka 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 90 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB</b> ) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</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> ) Pasta z jaj z koperkiem -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> ) 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g
PN	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt					

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-11-07 piątek		Wartość energetyczna: 2855.58 kcal; Białko ogółem: 137.63 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 435.62 g; W tym cukry: 142.78 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 10.70 g; WW: 40.96 Por; : 19.28 %; : 61.02 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4512.01 mg;	Wartość energetyczna: 2498.22 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 418.30 g; W tym cukry: 136.30 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.41 g; WW: 39.50 Por; : 17.99 %; : 66.98 %; Ener. z T: 16.30 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4201.89 mg;	Wartość energetyczna: 2412.01 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 376.94 g; W tym cukry: 99.24 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 6.51 g; WW: 35.54 Por; : 17.49 %; : 62.51 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3663.93 mg;	Wartość energetyczna: 2587.91 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 418.99 g; W tym cukry: 134.23 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 6.53 g; WW: 39.28 Por; : 16.69 %; : 64.76 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4370.58 mg;	Wartość energetyczna: 2636.09 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 411.98 g; W tym cukry: 132.12 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 8.06 g; WW: 38.64 Por; : 16.65 %; : 62.51 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4289.10 mg;
2025-11-08 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne 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 gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</b> ) Salata zielona 35 g	Płatki pszenne 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 gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</b> ) Salata zielona 35 g	Płatki pszenne 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 gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</b> )	Płatki pszenne 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> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</b> ) Salata zielona 35 g	Płatki pszenne 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> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdrz wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 35 g
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g			
Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 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 JĘCZ</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 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 JĘCZ</b> ) Gulasz z udźca kurczaka rozdrobniony 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )				

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-11-08 sobota	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 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 150 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 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> ) 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 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> ) 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> ) Rzodkiew biała 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Dżem 25 g 1 szt			Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2734.02 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 450.02 g; W tym cukry: 140.83 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 11.02 g; WW: 41.98 Por; : 15.19 %; : 65.84 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4342.55 mg;	Wartość energetyczna: 2288.13 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 381.39 g; W tym cukry: 88.83 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 8.34 g; WW: 35.59 Por; : 15.75 %; : 66.67 %; Ener. z T: 19.78 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3634.12 mg;	Wartość energetyczna: 2298.95 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 373.55 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.28 g; WW: 34.74 Por; : 14.68 %; : 64.99 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3096.63 mg;	Wartość energetyczna: 2538.77 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 417.58 g; W tym cukry: 115.98 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 10.67 g; WW: 38.50 Por; : 15.67 %; : 65.79 %; Ener. z T: 21.17 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4130.05 mg;	Wartość energetyczna: 2773.20 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 447.81 g; W tym cukry: 143.00 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 10.06 g; WW: 40.35 Por; : 12.95 %; : 64.59 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4588.54 mg;	
2025-11-09 niedziela	Śniadanie	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> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 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> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )	Kasza manna 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> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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 20 g	
	III ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-11-09 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kapusta zasmażana () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt ( <b>MLE.</b> )				Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt ( <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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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> ) 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>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-pszenno-żytni 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: 2664.95 kcal; Białko ogółem: 130.13 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 400.23 g; W tym cukry: 127.23 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 9.56 g; WW: 36.91 Por; : 19.53 %; : 60.07 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4455.77 mg;	Wartość energetyczna: 2181.79 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 343.21 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 6.78 g; WW: 31.77 Por; : 19.68 %; : 62.92 %; Ener. z T: 19.55 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4342.93 mg;	Wartość energetyczna: 2282.41 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 7.83 g; WW: 31.51 Por; : 16.80 %; : 59.88 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3745.75 mg;	Wartość energetyczna: 2260.82 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 84.49 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 7.03 g; WW: 33.11 Por; : 18.45 %; : 63.05 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4026.97 mg;	Wartość energetyczna: 2514.62 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 401.72 g; W tym cukry: 124.17 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 7.96 g; WW: 37.07 Por; : 18.04 %; : 63.90 %; Ener. z T: 20.30 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4138.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	Plątki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> <b><u>GLU OW,</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ,</u></b> <b><u>MLE, SEL, GOR,</u></b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ,</u></b> <b><u>MLE, SEL, GOR,</u></b> )
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ, SEL,</u></b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-03 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2404.35 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 413.98 g; W tym cukry: 141.29 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 5.83 g; WW: 38.73 Por.; : 14.87 %; : 68.87 %; Ener. z T: 19.21 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3523.42 mg;	Wartość energetyczna: 2195.93 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 45.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 377.02 g; W tym cukry: 84.98 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 7.03 g; WW: 35.31 Por.; : 14.95 %; : 68.68 %; Ener. z T: 18.63 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2546.27 mg;
	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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )	Chrupki kukurydziane 20 g
2025-11-04 wtorek	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> ) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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> ) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-04 wtorek	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2656.30 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 420.33 g; W tym cukry: 105.34 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.47 g; WW: 39.27 Por; : 15.63 %; : 63.30 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3641.54 mg;	Wartość energetyczna: 2168.31 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 361.30 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 9.23 g; WW: 33.60 Por; : 15.15 %; : 66.65 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3049.12 mg;
2025-11-05 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 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> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL. może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Dżem 25 g
	II ŚN	Banan 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE*

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-05 środa	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2499.29 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 411.68 g; W tym cukry: 114.77 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 7.77 g; WW: 38.57 Por; : 18.44 %; : 65.89 %; Ener. z T: 16.70 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4696.61 mg;	Wartość energetyczna: 1926.14 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 30.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 334.19 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 8.19 g; WW: 30.87 Por; : 17.73 %; : 69.40 %; Ener. z T: 14.12 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3062.12 mg;
2025-11-06 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-06 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2671.26 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 452.49 g; W tym cukry: 121.58 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 8.83 g; WW: 42.45 Por; : 15.28 %; : 67.76 %; Ener. z T: 18.75 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3608.61 mg;	Wartość energetyczna: 2199.06 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 350.63 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.81 g; WW: 32.39 Por; : 15.60 %; : 63.78 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2241.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-07 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ</u> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )
PN	Biskopki b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-07 piątek		Wartość energetyczna: 2688.70 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 437.21 g; W tym cukry: 141.17 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 8.61 g; WW: 41.20 Por; : 17.16 %; : 65.04 %; Ener. z T: 19.04 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4330.70 mg;	Wartość energetyczna: 2195.92 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 365.13 g; W tym cukry: 105.76 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 10.08 g; WW: 33.79 Por; : 16.02 %; : 66.51 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3149.50 mg;
2025-11-08 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne 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 gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</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 gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</b> )
	II ŚN	Banan 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-08 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> )
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2674.03 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 449.18 g; W tym cukry: 140.83 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 9.54 g; WW: 41.92 Por; : 14.09 %; : 67.19 %; Ener. z T: 20.89 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4342.55 mg;	Wartość energetyczna: 2160.99 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 41.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 383.26 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 8.69 g; WW: 35.90 Por; : 14.02 %; : 70.94 %; Ener. z T: 17.22 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 2441.25 mg;
2025-11-09 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> )
	III ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Wafle ryżowe 30 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-09 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica 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> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2543.70 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 399.12 g; W tym cukry: 127.23 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 8.11 g; WW: 36.84 Por; : 17.99 %; : 62.76 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4389.27 mg;	Wartość energetyczna: 2140.15 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 363.00 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 8.46 g; WW: 33.31 Por; : 14.24 %; : 67.85 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3020.03 mg;

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

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

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,