

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-11-17 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Herbata razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g
		II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g				
2025-11-17 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Jabłko 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kieł.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 (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa 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 (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g
PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2475.20 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 393.79 g; W tym cukry: 107.52 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 10.71 g; WW: 36.06 Por; : 13.20 %; : 63.64 %; Ener. z T: 26.60 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3283.36 mg;	Wartość energetyczna: 2396.47 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 404.52 g; W tym cukry: 109.95 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 9.13 g; WW: 37.67 Por; : 13.40 %; : 67.52 %; Ener. z T: 21.96 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3460.16 mg;	Wartość energetyczna: 2549.96 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 393.33 g; W tym cukry: 94.75 g; Błonnik pok.: 56.95 g; Sól: 10.95 g; WW: 33.77 Por; : 14.12 %; : 61.70 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 4312.60 mg;	Wartość energetyczna: 2094.16 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 10.78 g; WW: 31.58 Por; : 14.80 %; : 65.72 %; Ener. z T: 22.20 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 2820.59 mg;	Wartość energetyczna: 2070.41 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; W tym cukry: 41.19 g; Błonnik pok.: 55.59 g; Sól: 11.36 g; WW: 27.62 Por; : 17.77 %; : 63.95 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 5.37 %; K: 4060.54 mg;	Wartość energetyczna: 2756.17 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 454.73 g; W tym cukry: 127.58 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 10.58 g; WW: 42.21 Por; : 14.67 %; : 65.99 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3781.62 mg;	Wartość energetyczna: 2216.95 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 380.95 g; W tym cukry: 111.23 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 5.76 g; WW: 35.62 Por; : 14.31 %; : 68.73 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3581.23 mg;	Wartość energetyczna: 2368.28 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 398.69 g; W tym cukry: 106.44 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 9.10 g; WW: 37.26 Por; : 13.28 %; : 67.34 %; Ener. z T: 22.10 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3090.68 mg;	Wartość energetyczna: 2471.47 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 422.67 g; W tym cukry: 124.50 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 9.14 g; WW: 39.17 Por; : 13.09 %; : 68.41 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3661.16 mg;	Wartość energetyczna: 2844.60 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 471.55 g; W tym cukry: 175.87 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 9.00 g; WW: 43.53 Por; : 12.38 %; : 66.31 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3744.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-11-18 wtorek	Śniadanie II ŚN	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb pszenny pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Banan 150 g		Banan 150 g			
2025-11-18 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-11-18 wtorek	PD Kolejacja		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g				Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 100 g
		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo. w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt					
PN											

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-11-18 wtorek	Wartość energetyczna: 2024.39 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 317.43 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 8.07 g; WW: 29.01 Por; : 19.41 %; : 62.72 %; Ener. z T: 20.66 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3581.53 mg;	Wartość energetyczna: 2143.15 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 339.38 g; W tym cukry: 90.33 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 6.50 g; WW: 31.49 Por; : 19.31 %; : 63.34 %; Ener. z T: 19.58 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4307.72 mg;	Wartość energetyczna: 2255.74 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 49.61 g; Sól: 9.31 g; WW: 29.21 Por; : 19.67 %; : 60.31 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 4.40 %; K: 4640.50 mg;	Wartość energetyczna: 1796.97 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 33.05 g; Kw. tł. nasy.: 9.35 g; Węglowodany ogółem: 295.06 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 6.77 g; WW: 27.12 Por; : 19.77 %; : 65.68 %; Ener. z T: 16.56 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3502.40 mg;	Wartość energetyczna: 1956.77 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 308.27 g; W tym cukry: 34.32 g; Błonnik pok.: 46.92 g; Sól: 8.56 g; WW: 26.24 Por; : 19.52 %; : 63.02 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 4.80 %; K: 3929.49 mg;	Wartość energetyczna: 2451.66 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 46.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 404.14 g; W tym cukry: 118.60 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.72 g; WW: 37.76 Por; : 19.05 %; : 65.94 %; Ener. z T: 17.12 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4864.92 mg;	Wartość energetyczna: 1906.48 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 28.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 7.83 g; WW: 30.02 Por; : 19.22 %; : 67.55 %; Ener. z T: 13.50 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4201.65 mg;	Wartość energetyczna: 2109.50 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 45.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g; W tym cukry: 87.28 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 6.15 g; WW: 31.25 Por; : 19.22 %; : 63.29 %; Ener. z T: 19.40 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3894.48 mg;	Wartość energetyczna: 2262.91 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 116.86 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.69 g; WW: 34.65 Por; : 18.71 %; : 65.97 %; Ener. z T: 17.74 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4806.09 mg;	Wartość energetyczna: 2339.31 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 374.29 g; W tym cukry: 104.62 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 8.31 g; WW: 34.45 Por; : 17.59 %; : 64.00 %; Ener. z T: 19.81 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4187.30 mg;
2025-11-19 środa	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Dżem 25 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Powidła śliwkowe 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Powidła śliwkowe 25 g
II ŚN			Śliwka 150 g		Śliwka 150 g	Banan 150 g			Banan 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE,) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ,) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB,) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ,) Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ,) Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ,) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB,) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB,) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB,) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB,) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB,) Ogórek kiszony 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-11-19 środa	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo. w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2530.14 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 395.01 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 10.15 g; WW: 36.04 Por; : 14.45 %; : 62.45 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3447.67 mg;	Wartość energetyczna: 2480.35 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 395.34 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 6.37 g; WW: 37.02 Por; : 15.20 %; : 63.76 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3770.23 mg;	Wartość energetyczna: 2513.10 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 390.87 g; W tym cukry: 57.29 g; Błonnik pok.: 51.60 g; Sól: 11.10 g; WW: 34.03 Por; : 16.26 %; : 62.21 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 4573.12 mg;	Wartość energetyczna: 2075.95 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz: 39.92 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 366.48 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 7.34 g; WW: 33.40 Por; : 14.96 %; : 70.62 %; Ener. z T: 17.31 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 3204.88 mg;	Wartość energetyczna: 2267.24 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 366.68 g; W tym cukry: 35.96 g; Błonnik pok.: 53.14 g; Sól: 12.40 g; WW: 31.44 Por; : 16.22 %; : 64.69 %; Ener. z T: 25.63 %; Ener. z Bł.: 4.69 %; K: 3948.35 mg;	Wartość energetyczna: 2871.23 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 450.06 g; W tym cukry: 116.19 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 8.05 g; WW: 42.33 Por; : 15.14 %; : 62.70 %; Ener. z T: 23.80 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4630.78 mg;	Wartość energetyczna: 2459.58 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 402.97 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 5.48 g; WW: 38.00 Por; : 16.14 %; : 65.53 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3936.09 mg;	Wartość energetyczna: 2470.88 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 406.69 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 5.91 g; WW: 37.77 Por; : 15.39 %; : 65.84 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3643.66 mg;	Wartość energetyczna: 2619.87 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 445.96 g; W tym cukry: 109.32 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.16 g; WW: 41.35 Por; : 14.52 %; : 68.09 %; Ener. z T: 19.74 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4110.21 mg;	Wartość energetyczna: 2798.07 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 477.93 g; W tym cukry: 127.55 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 8.85 g; WW: 43.98 Por; : 14.31 %; : 68.32 %; Ener. z T: 19.81 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4547.11 mg;
2025-11-20 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 80 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 80 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 80 g Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor b/skórki 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 60 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 80 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 80 g Pomidor 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-11-20 czwartek	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 200g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 200g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180g (GLU PSZ.) Schab gotowany 100g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ.) Sałata zielona 10g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ.) Sałata zielona 10g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Jogurt o smaku brzoskwinowym-ww 200 ml (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-11-20 czwartek	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Pomidor 100 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Pomidor 100 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Półędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 35 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Półędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor 100 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Pomidor 100 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Salata zielona 35 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Pomidor 100 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Pomidor 100 g</p>
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.)</p> <p>Półędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Półędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-11-20 czwartek	Wartość energetyczna: 2401.28 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 387.12 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 7.55 g; WW: 34.87 Por; : 15.13 %; : 64.49 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4062.25 mg;	Wartość energetyczna: 2142.06 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 335.03 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 7.96 g; WW: 31.72 Por; : 16.35 %; : 62.56 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 2553.52 mg;	Wartość energetyczna: 2588.61 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 407.59 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 57.25 g; Sól: 8.77 g; WW: 35.27 Por; : 15.59 %; : 62.98 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 5060.49 mg;	Wartość energetyczna: 1882.03 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 305.30 g; W tym cukry: 39.61 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 7.75 g; WW: 28.71 Por; : 15.59 %; : 64.89 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 1967.30 mg;	Wartość energetyczna: 2123.64 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 338.39 g; W tym cukry: 34.81 g; Błonnik pok.: 44.42 g; Sól: 9.84 g; WW: 29.57 Por; : 16.34 %; : 63.74 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 4.18 %; K: 3333.70 mg;	Wartość energetyczna: 2402.39 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 10.65 g; WW: 34.66 Por; : 17.75 %; : 61.38 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3297.38 mg;	Wartość energetyczna: 2148.90 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 43.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; W tym cukry: 61.51 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sól: 7.17 g; WW: 33.26 Por; : 17.39 %; : 64.86 %; Ener. z T: 18.39 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2730.59 mg;	Wartość energetyczna: 2151.66 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 329.88 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 13.24 g; Sól: 7.41 g; WW: 31.79 Por; : 20.27 %; : 61.33 %; Ener. z T: 18.66 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 2361.74 mg;	Wartość energetyczna: 2445.14 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 392.01 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 6.99 g; WW: 36.11 Por; : 15.62 %; : 64.13 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3717.45 mg;	Wartość energetyczna: 2595.07 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 415.20 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 7.85 g; WW: 37.90 Por; : 15.80 %; : 64.00 %; Ener. z T: 22.20 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4168.58 mg;	
2025-11-21 piątek	Śniadanie										
II ŚN	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ. GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ. MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo. w osł.niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo. w osł.niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ. GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ. GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Śliwka 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE, SEL.) Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 35 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-11-21 piątek	PN	Podpłomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE.) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Podpłomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE.) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE.)	Podpłomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE.) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)			
		Wartość energetyczna: 2522.76 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 377.36 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.60 g; WW: 34.98 Por; : 15.97 %; : 59.83 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3691.35 mg;	Wartość energetyczna: 2486.98 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 401.25 g; W tym cukry: 93.71 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 6.71 g; WW: 37.45 Por; : 16.56 %; : 64.54 %; Ener. z T: 20.72 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3836.34 mg;	Wartość energetyczna: 2382.61 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 42.68 g; Sól: 7.53 g; WW: 30.96 Por; : 18.06 %; : 59.01 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4598.46 mg;	Wartość energetyczna: 2067.90 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 49.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 349.39 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.48 g; WW: 32.19 Por; : 15.53 %; : 67.58 %; Ener. z T: 21.70 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3191.60 mg;	Wartość energetyczna: 2149.52 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 51.36 g; Sól: 9.52 g; WW: 29.25 Por; : 17.35 %; : 63.83 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 4.78 %; K: 4173.14 mg;	Wartość energetyczna: 2615.29 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 419.81 g; W tym cukry: 103.63 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 6.79 g; WW: 39.30 Por; : 17.10 %; : 64.21 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3943.76 mg;	Wartość energetyczna: 2382.77 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 402.49 g; W tym cukry: 94.64 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 6.84 g; WW: 37.91 Por; : 17.88 %; : 67.57 %; Ener. z T: 16.37 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3854.05 mg;	Wartość energetyczna: 2406.72 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 381.96 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.71 g; WW: 35.89 Por; : 16.92 %; : 63.48 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3578.37 mg;	Wartość energetyczna: 2645.17 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 440.04 g; W tym cukry: 123.13 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 6.75 g; WW: 41.35 Por; : 15.72 %; : 66.54 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4012.53 mg;	Wartość energetyczna: 2661.12 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 401.76 g; W tym cukry: 94.82 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.82 g; WW: 37.35 Por; : 15.61 %; : 60.39 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3791.56 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-11-22 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 100 g
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
2025-11-23 niedziela	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (MLE.)	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-11-22 sobota	PD Kolejacja		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>)				Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g Sniadaniowa 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 ZYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałata zielona 35 g Szynka z piersią kurczaka-wędz. w osł.niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędz. z drob.gr.rozd.parzo. w osł.niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 35 g
		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
PN											

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-11-22 sobota	Wartość energetyczna: 2232.40 kcal; Białko ogółem: 66.70 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 357.34 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 8.97 g; WW: 32.71 Por; : 11.95 %; : 64.03 %; Ener. z T: 26.32 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3061.90 mg;	Wartość energetyczna: 2175.57 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 361.05 g; W tym cukry: 91.25 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 8.23 g; WW: 33.82 Por; : 15.32 %; : 66.38 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3381.44 mg;	Wartość energetyczna: 2322.21 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 367.13 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 57.14 g; Sól: 10.35 g; WW: 31.17 Por; : 16.01 %; : 63.24 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bł.: 4.92 %; K: 4302.21 mg;	Wartość energetyczna: 1880.29 kcal; Białko ogółem: 70.70 g; Tłuszcz: 38.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.40 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 7.87 g; WW: 31.47 Por; : 15.04 %; : 71.95 %; Ener. z T: 18.29 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2804.50 mg;	Wartość energetyczna: 2051.33 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 40.81 g; Błonnik pok.: 57.54 g; Sól: 10.00 g; WW: 28.91 Por; : 15.54 %; : 67.41 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 5.61 %; K: 3693.67 mg;	Wartość energetyczna: 2564.77 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 419.10 g; W tym cukry: 145.40 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.75 g; WW: 39.32 Por; : 15.71 %; : 65.36 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3648.94 mg;	Wartość energetyczna: 1995.67 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 41.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 92.42 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 6.78 g; WW: 31.46 Por; : 16.63 %; : 66.99 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3492.19 mg;	Wartość energetyczna: 2147.38 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 87.74 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 8.21 g; WW: 33.40 Por; : 15.21 %; : 66.17 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3011.95 mg;	Wartość energetyczna: 2250.57 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 379.20 g; W tym cukry: 105.80 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.24 g; WW: 35.32 Por; : 14.91 %; : 67.40 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3582.44 mg;	Wartość energetyczna: 2551.60 kcal; Białko ogółem: 77.86 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 415.09 g; W tym cukry: 139.87 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 9.31 g; WW: 38.21 Por; : 12.20 %; : 65.07 %; Ener. z T: 24.98 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3262.90 mg;	
2025-11-23 niedziela	Śniadanie										
II ŚN	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)
			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 150 g				Banan 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-11-23 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-11-23 niedziela	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2021.29 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 314.92 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 6.77 g; WW: 29.05 Por; : 19.14 %; : 62.32 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3527.52 mg;	Wartość energetyczna: 2135.62 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 332.01 g; W tym cukry: 81.41 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 7.22 g; WW: 30.68 Por; : 18.76 %; : 62.18 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3717.36 mg;	Wartość energetyczna: 2203.73 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 43.84 g; Sól: 8.18 g; WW: 28.54 Por; : 20.53 %; : 59.50 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 4491.17 mg;	Wartość energetyczna: 2042.11 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 316.40 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 7.31 g; WW: 29.01 Por; : 17.85 %; : 61.98 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3390.66 mg;	Wartość energetyczna: 2192.35 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 328.44 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 52.35 g; Sól: 9.07 g; WW: 27.69 Por; : 18.65 %; : 59.92 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 4.78 %; K: 4473.71 mg;	Wartość energetyczna: 2503.26 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 405.58 g; W tym cukry: 140.51 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 7.45 g; WW: 37.80 Por; : 17.25 %; : 64.81 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4378.23 mg;	Wartość energetyczna: 2148.92 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 43.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 6.43 g; WW: 32.24 Por; : 19.74 %; : 64.32 %; Ener. z T: 18.17 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3906.51 mg;	Wartość energetyczna: 2105.77 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; W tym cukry: 80.61 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 7.22 g; WW: 30.18 Por; : 18.71 %; : 61.88 %; Ener. z T: 21.61 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3587.43 mg;	Wartość energetyczna: 2258.89 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 353.94 g; W tym cukry: 100.60 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 6.62 g; WW: 33.42 Por; : 18.78 %; : 62.67 %; Ener. z T: 20.18 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3756.05 mg;	Wartość energetyczna: 2368.19 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 384.73 g; W tym cukry: 129.16 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.00 g; WW: 35.82 Por; : 17.72 %; : 64.98 %; Ener. z T: 19.43 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4403.95 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-17 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)
	II ŚN	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-17, poniedziałek	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ,</u>)
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2778.94 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 485.37 g; W tym cukry: 180.87 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 7.45 g; WW: 45.38 Por; : 12.51 %; : 69.86 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4163.95 mg;	Wartość energetyczna: 2080.92 kcal; Białko ogółem: 78.18 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 340.07 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 8.38 g; WW: 31.41 Por; : 15.03 %; : 65.37 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 2314.54 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-18 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Buraczki gotowane () 200 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU, PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-18 wtorek	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ. MLE.)	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-18 wtorek		<p>Wartość energetyczna: 2431.65 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 392.13 g; W tym cukry: 119.13 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.65 g; WW: 36.54 Por.: 17.67 %; : 64.50 %; Ener. z T: 18.81 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4900.22 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2016.59 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 29.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 359.26 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 8.24 g; WW: 33.27 Por.: 17.93 %; : 71.26 %; Ener. z T: 13.29 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4358.77 mg;</p>
	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Dżem 25 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)</p>
II ŚN		Banan 150 g	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-19 środa	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLUPSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLUPSZ. JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLUPSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLUPSZ. JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLUPSZ. JAJ.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ZYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzyw ny () 80 g (RYB.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo. w osł.niejadalnej 60 g (SOJ.)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-19 środa	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Podpłomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2800.65 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 458.50 g; W tym cukry: 125.44 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 6.59 g; WW: 43.12 Por; : 14.63 %; : 65.48 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4646.53 mg;	Wartość energetyczna: 2073.67 kcal; Białko ogółem: 71.08 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 7.63 g; WW: 33.66 Por; : 13.71 %; : 68.32 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2259.62 mg;
2025-11-20 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-20 czwartek	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ. SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Schab gotowany 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku brzoskwiniowym-ww 200 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-20 czwartek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JEĆZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indycką- wędlna drobiowa grubo rozdrobiona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może</u> <u>zawierać: MLE,</u> <u>GOR,</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indycką- wędlna drobiowa grubo rozdrobiona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może</u> <u>zawierać: MLE,</u> <u>GOR,</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>MLE,</u>)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-20 czwartek		<p>Wartość energetyczna: 2348.00 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 369.29 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 8.26 g; WW: 34.79 Por; : 16.36 %; : 62.91 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3127.86 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2083.92 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 42.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; W tym cukry: 32.79 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 9.29 g; WW: 31.81 Por; : 18.31 %; : 63.80 %; Ener. z T: 18.34 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 1205.82 mg;</p>
	2025-11-21 piątek	<p>Śniadanie</p> <p>Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ., MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ., GLUZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ., GLUZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
II ŚN		<p>Jablko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml</p>

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-21 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-21 piątek	PN	Podplomyki b/c 20 g (GLUSZ, MLE.) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Podplomyki b/c 20 g (GLUSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2625.34 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 425.65 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 6.93 g; WW: 39.82 Por: : 16.16 %; : 64.85 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3936.56 mg;	Wartość energetyczna: 1973.07 kcal; Białko ogółem: 74.42 g; Tłuszcz: 33.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 351.81 g; W tym cukry: 76.07 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 7.17 g; WW: 33.29 Por: : 15.09 %; : 71.32 %; Ener. z T: 15.40 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2643.14 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-22 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Klopsik drobiowy z udzca 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-22 sobota	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT,</u> <u>GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>MLE,</u>)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-22 sobota		Wartość energetyczna: 2494.77 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 418.80 g; W tym cukry: 145.40 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.57 g; WW: 39.32 Por; : 15.15 %; : 67.15 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3582.44 mg;	Wartość energetyczna: 2161.44 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.18 g; WW: 33.28 Por; : 13.51 %; : 66.60 %; Ener. z T: 22.50 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 2463.22 mg;
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
2025-11-23 niedziela	II ŚN	Banan 150 g	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-23 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz ,parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-23 niedziela	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Biszkopty b/c 30 g (GLUSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2482.52 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 401.82 g; W tym cukry: 135.21 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.44 g; WW: 37.45 Por: : 17.45 %; : 64.74 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bt.: 2.34 %; K: 4593.80 mg;	Wartość energetyczna: 2129.78 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 65.72 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.95 g; WW: 32.62 Por: : 15.38 %; : 66.54 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bt.: 2.71 %; K: 3381.95 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

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

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,