

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 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
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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 pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU 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 pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana 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 pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU 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 pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 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.) Pomidor 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU 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 pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana 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 b/skórki 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU 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 pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana 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 pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana 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.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g
II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 90 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la fromage z ziołami 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 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
2025-11-24 poniedziałek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 35 g	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.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 35 g	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.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 35 g	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.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 35 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2348.47 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 376.35 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 7.37 g; WW: 34.84 Por; : 17.11 %; : 64.10 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2569.36 mg;	Wartość energetyczna: 2286.49 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 366.42 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 7.00 g; WW: 34.67 Por; : 17.10 %; : 64.10 %; Ener. z T: 20.33 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2316.73 mg;	Wartość energetyczna: 2498.24 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 379.04 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 46.13 g; Sól: 8.97 g; WW: 33.45 Por; : 18.41 %; : 60.69 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 3527.54 mg;	Wartość energetyczna: 2129.80 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.60 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 7.98 g; WW: 31.99 Por; : 15.33 %; : 65.70 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 2805.22 mg;	Wartość energetyczna: 2476.10 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 392.55 g; W tym cukry: 63.63 g; Błonnik pok.: 58.09 g; Sól: 10.99 g; WW: 33.45 Por; : 15.98 %; : 63.41 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 4.69 %; K: 4285.46 mg;	Wartość energetyczna: 2541.89 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 412.98 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.22 g; WW: 39.13 Por; : 16.53 %; : 64.99 %; Ener. z T: 19.72 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2600.66 mg;	Wartość energetyczna: 2103.76 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 33.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 366.50 g; W tym cukry: 90.90 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sól: 7.03 g; WW: 34.95 Por; : 17.69 %; : 69.69 %; Ener. z T: 14.45 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2338.39 mg;	Wartość energetyczna: 2408.51 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 8.17 g; WW: 33.30 Por; : 16.78 %; : 59.63 %; Ener. z T: 25.63 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3004.26 mg;	Wartość energetyczna: 2340.49 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 378.42 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 7.00 g; WW: 35.67 Por; : 16.81 %; : 64.67 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 2316.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 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
2025-11-25 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 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 z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiełb.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodak.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 100 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.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 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.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 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-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
2025-11-25 wtorek	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Karczek pieczony 90 g (GLUPSZ.) Sos meksykański 80 g (GLUPSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (GLUPSZ.) Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos meksykański 80 g (GLUPSZ.) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 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	
2025-11-25 wtorek Kolacja	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</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 Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Kolacja	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 35 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa 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 ostonce 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g
	PN	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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 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		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 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
2025-11-25 wtorek	Wartość energetyczna: 2392.16 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 351.18 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 7.63 g; WW: 32.69 Por; : 15.45 %; : 58.72 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3076.50 mg;	Wartość energetyczna: 2263.01 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 360.14 g; W tym cukry: 90.70 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 6.84 g; WW: 33.98 Por; : 17.54 %; : 63.66 %; Ener. z T: 20.55 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3507.01 mg;	Wartość energetyczna: 2433.45 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 360.52 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 51.37 g; Sól: 8.96 g; WW: 31.11 Por; : 17.99 %; : 59.26 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 4205.35 mg;	Wartość energetyczna: 1942.08 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 33.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.66 g; Węglowodany ogółem: 335.38 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 8.21 g; WW: 31.36 Por; : 17.46 %; : 69.08 %; Ener. z T: 15.46 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 2856.70 mg;	Wartość energetyczna: 2080.87 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; W tym cukry: 37.25 g; Błonnik pok.: 51.38 g; Sól: 9.10 g; WW: 28.08 Por; : 17.82 %; : 63.79 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 4.94 %; K: 3459.38 mg;	Wartość energetyczna: 2502.21 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 396.47 g; W tym cukry: 105.25 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 7.66 g; WW: 37.29 Por; : 16.86 %; : 63.38 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3708.01 mg;	Wartość energetyczna: 2220.30 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 361.98 g; W tym cukry: 92.35 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 5.85 g; WW: 34.40 Por; : 18.62 %; : 65.21 %; Ener. z T: 17.86 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3661.68 mg;	Wartość energetyczna: 2255.67 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 349.14 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 6.73 g; WW: 33.02 Por; : 15.55 %; : 61.91 %; Ener. z T: 24.19 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2827.64 mg;	Wartość energetyczna: 2351.82 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 369.88 g; W tym cukry: 99.24 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.09 g; WW: 34.79 Por; : 16.68 %; : 62.91 %; Ener. z T: 22.35 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3187.90 mg;	Wartość energetyczna: 2481.60 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 386.83 g; W tym cukry: 100.32 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 7.78 g; WW: 35.94 Por; : 15.97 %; : 62.35 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3343.99 mg;
2025-11-26 środa	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana 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.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek kiszony 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek kiszony 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek kiszony 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana 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 (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek kiszony 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor b/skórki 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana 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.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 60 g (SOJ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana 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.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek kiszony 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana 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.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek kiszony 100 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo. w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) 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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo. w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA SIEDLCE

2025-11-26 środa

	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	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. SO2.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. SO2.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 300 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. SO2.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Banan 150 g				Banan 150 g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.) Rzodkiew biała 100 g	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.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 35 g	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% 5 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.) Sałata zielona 35 g	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.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.) 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.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.) Sałata zielona 35 g	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 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.) Sałata zielona 35 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 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	
2025-11-26 środa	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)					
		Wartość energetyczna: 2329.15 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 359.45 g; W tym cukry: 60.35 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 10.19 g; WW: 33.02 Por; : 17.01 %; : 61.73 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3823.18 mg;	Wartość energetyczna: 2414.33 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 367.67 g; W tym cukry: 70.39 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 8.61 g; WW: 33.95 Por; : 16.31 %; : 60.91 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4001.90 mg;	Wartość energetyczna: 2366.44 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 361.53 g; W tym cukry: 52.77 g; Błonnik pok.: 51.14 g; Sól: 11.14 g; WW: 31.26 Por; : 18.06 %; : 61.11 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 4.32 %; K: 4852.08 mg;	Wartość energetyczna: 2082.24 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 9.75 g; Węglowodany ogółem: 335.85 g; W tym cukry: 50.86 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 8.07 g; WW: 30.81 Por; : 15.98 %; : 64.52 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3436.49 mg;	Wartość energetyczna: 2187.20 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 52.98 g; Sól: 11.53 g; WW: 28.82 Por; : 16.71 %; : 62.38 %; Ener. z T: 26.34 %; Ener. z Bł.: 4.84 %; K: 4312.37 mg;	Wartość energetyczna: 2816.28 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 440.58 g; W tym cukry: 124.19 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 10.35 g; WW: 41.03 Por; : 16.22 %; : 62.58 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4878.33 mg;	Wartość energetyczna: 2361.44 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 370.10 g; W tym cukry: 72.38 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 7.64 g; WW: 34.40 Por; : 17.38 %; : 62.69 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4176.09 mg;	Wartość energetyczna: 2170.09 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 9.05 g; WW: 31.74 Por; : 15.25 %; : 63.13 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3154.70 mg;	Wartość energetyczna: 2536.60 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 391.13 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 10.30 g; WW: 36.95 Por; : 16.91 %; : 61.68 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3788.06 mg;	Wartość energetyczna: 2654.81 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 423.59 g; W tym cukry: 111.75 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 10.38 g; WW: 39.56 Por; : 16.01 %; : 63.82 %; Ener. z T: 21.93 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4385.33 mg;
2025-11-27 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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.) Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	Płatki ryżowe na wodzie 300 g 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 Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Sałata zielona 35 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Sałata zielona 35 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 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
2025-11-27 czwartek	II ŚN		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		
	PD		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 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.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 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
2025-11-27 czwartek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2087.91 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.39 g; WW: 30.12 Por.; : 15.14 %; : 63.76 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3185.86 mg;	Wartość energetyczna: 2183.07 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.33 g; WW: 29.71 Por.; : 15.21 %; : 64.25 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3127.30 mg;	Wartość energetyczna: 2262.84 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 346.95 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 50.62 g; Sól: 8.34 g; WW: 29.71 Por.; : 16.49 %; : 61.33 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 4140.07 mg;	Wartość energetyczna: 2001.22 kcal; Białko ogółem: 72.33 g; Tłuszcz: 43.20 g; Kw. tł. nasy.: 9.75 g; Węglowodany ogółem: 342.60 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 7.76 g; WW: 31.86 Por.; : 14.46 %; : 68.48 %; Ener. z T: 19.43 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2419.92 mg;	Wartość energetyczna: 2123.74 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; W tym cukry: 38.72 g; Błonnik pok.: 52.22 g; Sól: 9.85 g; WW: 29.03 Por.; : 15.79 %; : 64.48 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 4.92 %; K: 3703.44 mg;	Wartość energetyczna: 2465.25 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 409.95 g; W tym cukry: 115.19 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 7.91 g; WW: 37.95 Por.; : 14.81 %; : 66.52 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3330.17 mg;	Wartość energetyczna: 2093.30 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 41.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 350.73 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 5.80 g; WW: 32.60 Por.; : 16.63 %; : 67.02 %; Ener. z T: 17.88 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3486.12 mg;	Wartość energetyczna: 2114.57 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 344.25 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.74 g; WW: 31.84 Por.; : 15.50 %; : 65.12 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3013.20 mg;	Wartość energetyczna: 2327.44 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 386.56 g; W tym cukry: 101.06 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.38 g; WW: 35.89 Por.; : 14.26 %; : 66.44 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3132.33 mg;	Wartość energetyczna: 2315.04 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 388.99 g; W tym cukry: 115.37 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 6.45 g; WW: 35.43 Por.; : 13.77 %; : 67.21 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3388.73 mg;
2025-11-28 piątek	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>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 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>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 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>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) 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 100 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>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)			Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 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	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej 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.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 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 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g				Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) 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 natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) 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 natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 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.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) 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 natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) 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 natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) 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 natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) 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 natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 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
2025-11-28 piątek	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2553.88 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 397.77 g; W tym cukry: 129.90 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 6.66 g; WW: 36.79 Por.; : 15.27 %; : 62.30 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4607.11 mg;	Wartość energetyczna: 2537.69 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 398.43 g; W tym cukry: 129.63 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.30 g; WW: 36.95 Por.; : 16.85 %; : 62.80 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4926.06 mg;	Wartość energetyczna: 2324.73 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 346.36 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 45.00 g; Sól: 6.60 g; WW: 30.22 Por.; : 19.22 %; : 59.60 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 5326.51 mg;	Wartość energetyczna: 2138.07 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 345.23 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 10.62 g; WW: 31.59 Por.; : 16.01 %; : 64.59 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3906.03 mg;	Wartość energetyczna: 2064.94 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 317.61 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 49.59 g; Sól: 11.30 g; WW: 26.81 Por.; : 17.52 %; : 61.52 %; Ener. z T: 25.69 %; Ener. z Bł.: 4.80 %; K: 4563.25 mg;	Wartość energetyczna: 2784.94 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 434.85 g; W tym cukry: 137.53 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.36 g; WW: 40.47 Por.; : 17.01 %; : 62.46 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5195.68 mg;	Wartość energetyczna: 2421.57 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 399.24 g; W tym cukry: 130.42 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 7.13 g; WW: 37.31 Por.; : 18.11 %; : 65.95 %; Ener. z T: 18.07 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4925.06 mg;	Wartość energetyczna: 2373.86 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 358.94 g; W tym cukry: 98.01 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 7.28 g; WW: 33.35 Por.; : 17.63 %; : 60.48 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4033.73 mg;	Wartość energetyczna: 2615.82 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 413.93 g; W tym cukry: 118.42 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 8.14 g; WW: 38.13 Por.; : 16.83 %; : 63.30 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4840.73 mg;	Wartość energetyczna: 2744.29 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 414.75 g; W tym cukry: 152.64 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 7.08 g; WW: 38.29 Por.; : 15.89 %; : 60.45 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 5161.49 mg;
2025-11-29 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz., parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (GLU JĘCZ.) 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana 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.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz., parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 100 g
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 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	
2025-11-29 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy rozdrobniony 120 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (MLE.) Kasza jaglana na sypko 180 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
		PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 20 g				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Wafelki 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.) Mięso tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g 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.) Mięso tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona ,z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) 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.) Mięso tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 100 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g 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.) Mięso tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona ,z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Twarożek 80 g (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.) Mięso tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka ,z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) 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.) Mięso tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona ,z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 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	
2025-11-29 sobota	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo. w osł.niejadalnej 25 g (SOJ.)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)					
		Wartość energetyczna: 2533.85 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 406.10 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 10.76 g; WW: 37.13 Por; : 15.02 %; : 64.11 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3306.58 mg;	Wartość energetyczna: 2358.92 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 383.61 g; W tym cukry: 75.34 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 10.38 g; WW: 35.78 Por; : 16.87 %; : 65.05 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2620.78 mg;	Wartość energetyczna: 2443.86 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 369.20 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 51.04 g; Sól: 10.60 g; WW: 31.86 Por; : 17.94 %; : 60.43 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 4.18 %; K: 4214.27 mg;	Wartość energetyczna: 1850.37 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 37.72 g; Kw. tł. nasy.: 9.43 g; Węglowodany ogółem: 314.98 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 8.04 g; WW: 29.07 Por; : 15.97 %; : 68.09 %; Ener. z T: 18.35 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 1848.20 mg;	Wartość energetyczna: 2042.27 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 325.22 g; W tym cukry: 37.95 g; Błonnik pok.: 49.76 g; Sól: 11.29 g; WW: 27.49 Por; : 17.33 %; : 63.70 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 4.87 %; K: 3033.43 mg;	Wartość energetyczna: 2839.43 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 428.42 g; W tym cukry: 84.99 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 13.16 g; WW: 40.05 Por; : 19.16 %; : 60.35 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3140.55 mg;	Wartość energetyczna: 2337.74 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 385.96 g; W tym cukry: 79.18 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 9.55 g; WW: 36.11 Por; : 17.69 %; : 66.04 %; Ener. z T: 18.29 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2916.45 mg;	Wartość energetyczna: 2351.46 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 378.12 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 10.50 g; WW: 35.25 Por; : 16.60 %; : 64.32 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2380.22 mg;	Wartość energetyczna: 2453.36 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 393.44 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 12.38 g; WW: 36.70 Por; : 17.30 %; : 64.15 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2956.47 mg;	Wartość energetyczna: 2933.05 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 469.00 g; W tym cukry: 118.10 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 10.82 g; WW: 43.14 Por; : 14.06 %; : 63.96 %; Ener. z T: 23.99 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3767.52 mg;
2025-11-30 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana 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.) Ser żółty 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/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.) Ser żółty 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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.) 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 czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	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.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 60 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana 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.) Ser żółty 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana 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.) Ser żółty 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 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	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Cwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Cwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Cwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Cwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Cwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 90 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Cwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka 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.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (MLE.)			Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU 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.) Rzodkiew biała 100 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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo. w osł.niejadalnej 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 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% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 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-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 100 g	
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 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
2025-11-30 niedziela	Wartość energetyczna: 2685.01 kcal; Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 101.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 337.23 g; W tym cukry: 85.03 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 9.03 g; WW: 30.90 Por; : 18.12 %; : 50.24 %; Ener. z T: 33.87 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4265.04 mg;	Wartość energetyczna: 2485.52 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 340.80 g; W tym cukry: 92.94 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 7.66 g; WW: 31.77 Por; : 19.78 %; : 54.85 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4340.77 mg;	Wartość energetyczna: 2733.38 kcal; Białko ogółem: 130.58 g; Tłuszcz: 105.05 g; Kw. tł. nasy.: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 338.50 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 49.08 g; Sól: 9.19 g; WW: 29.09 Por; : 19.11 %; : 49.54 %; Ener. z T: 34.59 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 5154.44 mg;	Wartość energetyczna: 2306.79 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 8.69 g; WW: 30.80 Por; : 18.56 %; : 57.60 %; Ener. z T: 28.21 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3709.52 mg;	Wartość energetyczna: 2281.69 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g; W tym cukry: 40.47 g; Błonnik pok.: 49.08 g; Sól: 9.24 g; WW: 26.66 Por; : 19.97 %; : 55.18 %; Ener. z T: 30.93 %; Ener. z Bł.: 4.30 %; K: 4586.82 mg;	Wartość energetyczna: 2843.12 kcal; Białko ogółem: 135.90 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 404.25 g; W tym cukry: 132.96 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 8.00 g; WW: 38.05 Por; : 19.12 %; : 56.87 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 4340.77 mg;	Wartość energetyczna: 2300.76 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 342.64 g; W tym cukry: 94.58 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 6.46 g; WW: 32.20 Por; : 19.47 %; : 59.57 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4227.44 mg;	Wartość energetyczna: 2133.40 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 8.96 g; WW: 30.22 Por; : 17.04 %; : 60.19 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3244.39 mg;	Wartość energetyczna: 2870.48 kcal; Białko ogółem: 126.10 g; Tłuszcz: 99.51 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 379.75 g; W tym cukry: 99.93 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 8.66 g; WW: 35.50 Por; : 17.57 %; : 52.92 %; Ener. z T: 31.20 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4275.89 mg;	Wartość energetyczna: 3004.21 kcal; Białko ogółem: 132.81 g; Tłuszcz: 106.60 g; Kw. tł. nasy.: 43.50 g; Węglowodany ogółem: 394.98 g; W tym cukry: 139.18 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 9.37 g; WW: 36.40 Por; : 17.68 %; : 52.59 %; Ener. z T: 31.94 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4466.04 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU 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 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 Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.)
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-24 poniedziałek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ.) 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2541.89 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 412.98 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.22 g; WW: 39.13 Por; : 16.53 %; : 64.99 %; Ener. z T: 19.72 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2600.66 mg;	Wartość energetyczna: 2067.85 kcal; Białko ogółem: 71.34 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 6.83 g; WW: 31.89 Por; : 13.80 %; : 65.75 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 1526.16 mg;

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-25 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńka z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-25 wtorek	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT,</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</u> <u>ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU</u> <u>PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU</u> <u>PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-25 wtorek		<p>Wartość energetyczna: 2481.01 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 395.79 g; W tym cukry: 105.25 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 7.00 g; WW: 37.23 Por; : 16.49 %; : 63.81 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3708.01 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1878.45 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 37.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 317.44 g; W tym cukry: 85.98 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 8.45 g; WW: 29.42 Por; : 16.05 %; : 67.60 %; Ener. z T: 18.11 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3200.78 mg;</p>
	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 100 g</p>	<p>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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.)</p>
2025-11-26 środa	II ŚN	<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml</p>

2025-11-26 środa

	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
Obiad	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLUPSZ. JAJ.)</p> <p>Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLUPSZ. JAJ.)</p> <p>Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.)</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
PD	Banan 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ZYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.)</p> <p>Salata zielona 35 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 ZYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.)</p>

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-26 środa	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
		<p>Wartość energetyczna: 2761.23 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 437.48 g; W tym cukry: 124.19 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 8.84 g; WW: 40.72 Por; : 15.44 %; : 63.38 %; Ener. z T: 23.10 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4878.33 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2131.99 kcal; Białko ogółem: 69.65 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 8.73 g; WW: 32.81 Por; : 13.07 %; : 66.72 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 2861.23 mg;</p>
2025-11-27 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)</p>

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-27 czwartek	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	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 z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-27 czwartek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2410.20 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 406.85 g; W tym cukry: 115.19 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 6.39 g; WW: 37.63 Por; : 13.89 %; : 67.52 %; Ener. z T: 20.97 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3330.17 mg;	Wartość energetyczna: 2007.61 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 37.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 355.34 g; W tym cukry: 74.44 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 8.28 g; WW: 33.09 Por; : 13.90 %; : 70.80 %; Ener. z T: 16.64 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3472.90 mg;
2025-11-28 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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.) Dżem 50 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-28, piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-28 piątek	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ. JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2715.03 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 412.32 g; W tym cukry: 149.80 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.69 g; WW: 38.21 Por; : 17.41 %; : 60.75 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 5237.58 mg;	Wartość energetyczna: 2089.17 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 44.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; W tym cukry: 59.59 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 9.34 g; WW: 32.36 Por; : 15.59 %; : 67.58 %; Ener. z T: 19.25 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3043.80 mg;
2025-11-29 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE. GLU JĘCZ.) 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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-29 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ. JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u> <u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona ,z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</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</u> <u>ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona ,z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-29 sobota	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2797.32 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 454.32 g; W tym cukry: 114.89 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 10.76 g; WW: 42.55 Por.: 15.48 %; : 64.96 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3105.71 mg;	Wartość energetyczna: 2027.95 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz: 44.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 346.60 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 9.30 g; WW: 32.02 Por.: 14.07 %; : 68.36 %; Ener. z T: 19.87 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 2864.73 mg;
2025-11-30 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 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.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml

2025-11-30 niedziela

	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Cwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Cwiartka z kurczaka gotowana 90 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (MLE.)	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-11-30 niedziela		Wartość energetyczna: 2737.28 kcal; Białko ogółem: 134.10 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 381.76 g; W tym cukry: 133.01 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 7.99 g; WW: 35.86 Por; : 19.60 %; : 55.79 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bt.: 1.76 %; K: 4404.09 mg;	Wartość energetyczna: 2174.38 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 336.57 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 8.50 g; WW: 31.84 Por; : 16.48 %; : 61.92 %; Ener. z T: 23.23 %; Ener. z Bt.: 1.68 %; K: 2811.17 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,