

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2025-12-01 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na wodzie 300 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na wodzie 300 g (<u>GLU OW.</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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN		Mandarynka 2 szt		Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		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 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<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>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

2025-12-01 poniedziałek

SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
Wartość energetyczna: 2140.66 kcal; Białko ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 364.49 g; W tym cukry: 113.09 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 6.29 g; WW: 32.68 Por; : 13.81 %; : 68.11 %; Ener. z T: 21.63 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 3383.81 mg;	Wartość energetyczna: 2137.70 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 373.49 g; W tym cukry: 93.68 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 5.30 g; WW: 34.81 Por; : 13.88 %; : 69.89 %; Ener. z T: 18.70 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2844.99 mg;	Wartość energetyczna: 2297.90 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 395.45 g; W tym cukry: 96.88 g; Błonnik pok.: 56.04 g; Sól: 8.10 g; WW: 33.95 Por; : 14.93 %; : 68.84 %; Ener. z T: 20.90 %; Ener. z Bł.: 4.88 %; K: 4427.72 mg;	Wartość energetyczna: 2222.84 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 8.31 g; WW: 32.20 Por; : 15.41 %; : 61.98 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2565.18 mg;	Wartość energetyczna: 2285.76 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 41.06 g; Błonnik pok.: 52.31 g; Sól: 8.87 g; WW: 29.44 Por; : 16.00 %; : 60.82 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 4.58 %; K: 4157.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2025-12-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g
		II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
		PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miększtuczowy do smarowania 76% 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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
	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.) Miększtuczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miększtuczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miększtuczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (PSZ.) 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Sałata zielona 35 g
		PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2521.41 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 383.34 g; W tym cukry: 91.04 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 11.39 g; WW: 34.93 Por.; : 14.89 %; : 60.81 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3069.26 mg;	Wartość energetyczna: 2361.80 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 369.18 g; W tym cukry: 90.79 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 8.00 g; WW: 34.57 Por.; : 16.54 %; : 62.53 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3440.54 mg;	Wartość energetyczna: 2599.11 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 391.71 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 51.96 g; Sól: 11.60 g; WW: 34.12 Por.; : 15.36 %; : 60.28 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 3986.16 mg;	Wartość energetyczna: 2091.65 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 7.60 g; WW: 31.38 Por.; : 15.69 %; : 64.59 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2843.75 mg;	Wartość energetyczna: 2338.28 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 49.04 g; Sól: 11.21 g; WW: 30.03 Por.; : 15.23 %; : 59.58 %; Ener. z T: 29.58 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 3296.99 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	
2025-12-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż 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 ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 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-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 100 g	Pomidor 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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 ŻYT.) 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.) Pomidor 100 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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2025-12-03 środa	Wartość energetyczna: 2130.21 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 6.83 g; WW: 30.32 Por.; : 15.76 %; : 61.20 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3035.17 mg;	Wartość energetyczna: 2106.59 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 39.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 341.22 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 7.37 g; WW: 31.74 Por.; : 19.60 %; : 64.79 %; Ener. z T: 16.67 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3820.62 mg;	Wartość energetyczna: 2281.15 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 349.04 g; W tym cukry: 49.71 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 10.66 g; WW: 31.38 Por.; : 20.47 %; : 61.20 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4211.24 mg;	Wartość energetyczna: 1889.28 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 34.88 g; Kw. tł. nasy.: 8.04 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 8.39 g; WW: 30.45 Por.; : 17.55 %; : 69.70 %; Ener. z T: 16.61 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3255.22 mg;	Wartość energetyczna: 1933.05 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 10.80 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; W tym cukry: 37.00 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 10.95 g; WW: 27.39 Por.; : 19.59 %; : 64.91 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 4086.11 mg;	
2025-12-04 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jabłko 150 g
2025-12-04 czwartek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
		PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 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-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dodat. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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% 10g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dodat. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g	Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dodat. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Sałata zielona 35 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2025-12-04 czwartek	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE,)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE,) Południca Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Południca Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2460.87 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 396.17 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 7.67 g; WW: 36.00 Por.; : 15.07 %; : 64.40 %; Ener. z T: 22.62 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3480.84 mg;	Wartość energetyczna: 2439.60 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 400.97 g; W tym cukry: 79.38 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 6.76 g; WW: 37.51 Por.; : 15.70 %; : 65.74 %; Ener. z T: 20.52 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3618.74 mg;	Wartość energetyczna: 2385.39 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 356.72 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 54.44 g; Sól: 8.32 g; WW: 30.45 Por.; : 17.20 %; : 59.82 %; Ener. z T: 26.56 %; Ener. z Bł.: 4.56 %; K: 4493.72 mg;	Wartość energetyczna: 1970.47 kcal; Białko ogółem: 69.46 g; Tłuszcz: 44.69 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 333.91 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 7.22 g; WW: 30.90 Por.; : 14.10 %; : 67.78 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2840.46 mg;	Wartość energetyczna: 2173.69 kcal; Białko ogółem: 78.30 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 346.37 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 56.81 g; Sól: 9.53 g; WW: 29.10 Por.; : 14.41 %; : 63.74 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 5.23 %; K: 3886.25 mg;
2025-12-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 50 g Twarożek 80 g (MLE,) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g Twarożek 80 g (MLE,) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Sałata zielona 35 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 ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Jabłko 150 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,)	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Serek homo z natką pietruszki 40 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE,)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Południca Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2025-12-05 piątek	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% 10g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 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% 10g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 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.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -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.) 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-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g
	PN	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2505.13 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 395.56 g; W tym cukry: 126.50 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 7.84 g; WW: 36.93 Por; : 16.33 %; : 63.16 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3862.35 mg;	Wartość energetyczna: 2558.90 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 412.49 g; W tym cukry: 125.40 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 6.53 g; WW: 38.69 Por; : 16.71 %; : 64.48 %; Ener. z T: 20.24 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4148.25 mg;	Wartość energetyczna: 2466.39 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 369.61 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 7.80 g; WW: 33.11 Por; : 18.32 %; : 59.94 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4520.27 mg;	Wartość energetyczna: 2285.43 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 381.70 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.28 g; WW: 35.12 Por; : 16.27 %; : 66.80 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3616.94 mg;	Wartość energetyczna: 2212.37 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 349.66 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 46.07 g; Sól: 9.82 g; WW: 30.41 Por; : 17.20 %; : 63.22 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 4033.43 mg;	
2025-12-06 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Ketchup 20 g (SEL.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 35 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 35 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2025-12-06 sobota	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 60 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 60 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 60 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2557.81 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 366.49 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sól: 9.66 g; WW: 32.57 Por.; : 12.59 %; : 57.31 %; Ener. z T: 31.09 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3268.09 mg;	Wartość energetyczna: 2327.13 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 9.31 g; WW: 35.15 Por.; : 14.78 %; : 65.21 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3466.12 mg;	Wartość energetyczna: 2452.32 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 354.33 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 62.71 g; Sól: 10.06 g; WW: 29.32 Por.; : 14.94 %; : 57.79 %; Ener. z T: 30.51 %; Ener. z Bł.: 5.11 %; K: 4160.11 mg;	Wartość energetyczna: 1968.16 kcal; Białko ogółem: 73.00 g; Tłuszcz: 39.15 g; Kw. tł. nasy.: 8.34 g; Węglowodany ogółem: 356.83 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 8.36 g; WW: 33.14 Por.; : 14.84 %; : 72.52 %; Ener. z T: 17.90 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2846.37 mg;	Wartość energetyczna: 2065.08 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 59.04 g; Sól: 9.97 g; WW: 29.12 Por.; : 15.90 %; : 67.77 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bł.: 5.72 %; K: 3912.93 mg;
2025-12-07 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	
2025-12-07 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kapusta zasmażana () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kapusta zasmażana () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kapusta zasmażana () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2151.30 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 334.79 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 7.82 g; WW: 30.77 Por.; : 18.63 %; : 62.25 %; Ener. z T: 21.22 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3881.37 mg;	Wartość energetyczna: 2226.18 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 342.43 g; W tym cukry: 73.08 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 8.19 g; WW: 31.40 Por.; : 18.41 %; : 61.53 %; Ener. z T: 22.21 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4188.27 mg;	Wartość energetyczna: 2353.90 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; W tym cukry: 61.62 g; Błonnik pok.: 46.33 g; Sól: 9.23 g; WW: 31.00 Por.; : 19.71 %; : 60.14 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 4911.25 mg;	Wartość energetyczna: 1931.54 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 44.23 g; Kw. tł. nasy.: 9.85 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 9.15 g; WW: 28.12 Por.; : 17.75 %; : 64.28 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3501.55 mg;	Wartość energetyczna: 2061.61 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 325.43 g; W tym cukry: 40.08 g; Błonnik pok.: 47.93 g; Sól: 10.15 g; WW: 27.87 Por.; : 18.79 %; : 63.14 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 4.65 %; K: 4240.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-12-01 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp mielony 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g
	II ŚN	Mandarynka 2 szt			Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.)	Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 100 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

2025-12-01 poniedziałek

SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
Wartość energetyczna: 2490.26 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 431.33 g; W tym cukry: 137.58 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 7.03 g; WW: 40.14 Por; : 14.98 %; : 69.28 %; Ener. z T: 18.20 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3506.92 mg;	Wartość energetyczna: 1953.19 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 34.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 346.45 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 4.32 g; WW: 32.36 Por; : 15.67 %; : 70.95 %; Ener. z T: 15.99 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2991.42 mg;	Wartość energetyczna: 2077.59 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 361.21 g; W tym cukry: 107.27 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 5.37 g; WW: 33.07 Por; : 14.44 %; : 69.54 %; Ener. z T: 18.96 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 2701.27 mg;	Wartość energetyczna: 2205.95 kcal; Białko ogółem: 77.78 g; Tłuszcz: 45.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 388.84 g; W tym cukry: 128.84 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 5.37 g; WW: 35.26 Por; : 14.10 %; : 70.51 %; Ener. z T: 18.70 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3429.24 mg;	Wartość energetyczna: 2432.06 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 421.45 g; W tym cukry: 156.49 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 6.51 g; WW: 37.95 Por; : 13.45 %; : 69.31 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4045.75 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-12-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g	Makaron 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) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL) Pomidor b/skórki 100 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g	
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)				Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	
	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% 10g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad mielona 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2656.30 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 420.33 g; W tym cukry: 105.34 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.47 g; WW: 39.27 Por.; : 15.63 %; : 63.30 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3641.54 mg;	Wartość energetyczna: 2319.08 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 371.02 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.01 g; WW: 34.99 Por.; : 17.55 %; : 63.99 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3595.20 mg;	Wartość energetyczna: 2397.88 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 8.25 g; WW: 34.53 Por.; : 16.48 %; : 61.31 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3110.05 mg;	Wartość energetyczna: 2806.81 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 435.21 g; W tym cukry: 128.48 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 11.49 g; WW: 40.19 Por.; : 14.62 %; : 62.02 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3514.86 mg;	Wartość energetyczna: 2815.91 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 434.49 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 11.86 g; WW: 39.63 Por.; : 14.20 %; : 61.72 %; Ener. z T: 26.14 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3270.26 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-12-03 środa	Śniadanie	Ryż 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 ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż 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 ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (MLE.)	Banan 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Filet z kurczaka pieczony rozdrobniony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)				Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Miększtwa tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 100 g	Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miększtwa tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Pomidor b/skórki 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.) Miększtwa tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	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.) Miększtwa tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 100 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.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Miększtwa tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-12-03 środa	Wartość energetyczna: 2470.09 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 400.77 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.75 g; WW: 37.44 Por.; : 19.01 %; : 64.90 %; Ener. z T: 17.24 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4479.62 mg;	Wartość energetyczna: 2063.88 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 31.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 6.38 g; WW: 32.16 Por.; : 20.80 %; : 66.49 %; Ener. z T: 13.69 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3975.29 mg;	Wartość energetyczna: 2080.70 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 38.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 335.62 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 7.35 g; WW: 31.35 Por.; : 19.56 %; : 64.52 %; Ener. z T: 16.78 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3457.48 mg;	Wartość energetyczna: 2527.16 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 410.82 g; W tym cukry: 135.65 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 6.87 g; WW: 38.93 Por.; : 17.28 %; : 65.03 %; Ener. z T: 19.11 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3875.37 mg;	Wartość energetyczna: 2540.99 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 396.79 g; W tym cukry: 105.91 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 7.26 g; WW: 37.19 Por.; : 15.60 %; : 62.46 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3967.38 mg;
2025-12-04 czwartek	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 100 g	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 100 g	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.)	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g
	II ŚN Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Jabłko 150 g	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
Kolacja	Twarożek 80 g (MLE.) 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 Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp mielony 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g	Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Sałata zielona 35 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-12-04 czwartek	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2884.41 kcal; Białko ogółem: 132.19 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 445.36 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 8.38 g; WW: 41.77 Por.; : 18.33 %; : 61.76 %; Ener. z T: 21.60 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4031.28 mg;	Wartość energetyczna: 2396.88 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 48.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 402.81 g; W tym cukry: 81.02 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 5.77 g; WW: 37.94 Por.; : 16.66 %; : 67.22 %; Ener. z T: 18.03 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3773.41 mg;	Wartość energetyczna: 2579.99 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 409.48 g; W tym cukry: 83.60 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 7.86 g; WW: 37.95 Por.; : 15.15 %; : 63.49 %; Ener. z T: 23.67 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4734.23 mg;	Wartość energetyczna: 2517.01 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 420.29 g; W tym cukry: 93.19 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 6.77 g; WW: 38.94 Por.; : 15.36 %; : 66.79 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3815.65 mg;	Wartość energetyczna: 2606.70 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 442.01 g; W tym cukry: 125.28 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 7.30 g; WW: 40.32 Por.; : 14.64 %; : 67.83 %; Ener. z T: 19.59 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3813.71 mg;
2025-12-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 35 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-12-05 piątek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Pomidor 100 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2855.58 kcal; Białko ogółem: 137.63 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 435.62 g; W tym cukry: 142.78 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 10.70 g; WW: 40.96 Por.: 19.28 %; 61.02 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4512.01 mg;	Wartość energetyczna: 2498.22 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 418.30 g; W tym cukry: 136.30 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.41 g; WW: 39.50 Por.: 17.99 %; 66.98 %; Ener. z T: 16.30 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4201.89 mg;	Wartość energetyczna: 2412.01 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 376.94 g; W tym cukry: 99.24 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 6.51 g; WW: 35.54 Por.: 17.49 %; 62.51 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3663.93 mg;	Wartość energetyczna: 2589.41 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 419.59 g; W tym cukry: 135.58 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.54 g; WW: 39.28 Por.: 16.64 %; 64.82 %; Ener. z T: 20.05 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4259.58 mg;	Wartość energetyczna: 2637.59 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 412.58 g; W tym cukry: 133.47 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 8.07 g; WW: 38.64 Por.: 16.60 %; 62.57 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4178.10 mg;
2025-12-06 sobota	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 ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 35 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 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	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 ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.)	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 ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 35 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 35 g
	II ŚN	Mandarynka 2 szt			Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka rozdrobniony 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-12-06 sobota	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				Niespodzianka 1 szt
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>)
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>) Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2678.52 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 437.17 g; W tym cukry: 130.43 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 11.02 g; WW: 40.48 Por; : 15.46 %; : 65.28 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4128.05 mg;	Wartość energetyczna: 2288.13 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 381.39 g; W tym cukry: 88.83 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 8.34 g; WW: 35.59 Por; : 15.75 %; : 66.67 %; Ener. z T: 19.78 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3634.12 mg;	Wartość energetyczna: 2298.95 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 373.55 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.28 g; WW: 34.74 Por; : 14.68 %; : 64.99 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3096.63 mg;	Wartość energetyczna: 2483.27 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 404.73 g; W tym cukry: 105.58 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 10.67 g; WW: 37.00 Por; : 15.97 %; : 65.19 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3915.55 mg;	Wartość energetyczna: 2516.30 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 400.40 g; W tym cukry: 107.60 g; Błonnik pok.: 47.60 g; Sól: 9.84 g; WW: 35.38 Por; : 13.16 %; : 63.65 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 4090.11 mg;
2025-12-07 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-12-07 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kapusta zasmażana () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)				Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2666.63 kcal; Białko ogółem: 129.35 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 401.30 g; W tym cukry: 127.23 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 9.98 g; WW: 36.97 Por.; : 19.40 %; : 60.19 %; Ener. z T: 22.41 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4455.77 mg;	Wartość energetyczna: 2183.47 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 47.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 344.27 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.20 g; WW: 31.82 Por.; : 19.52 %; : 63.07 %; Ener. z T: 19.50 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4342.93 mg;	Wartość energetyczna: 2284.09 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 342.75 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 8.25 g; WW: 31.57 Por.; : 16.65 %; : 60.02 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3745.75 mg;	Wartość energetyczna: 2262.50 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 357.40 g; W tym cukry: 84.49 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 7.45 g; WW: 33.17 Por.; : 18.30 %; : 63.19 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4026.97 mg;	Wartość energetyczna: 2516.30 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 402.78 g; W tym cukry: 124.17 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 8.39 g; WW: 37.13 Por.; : 17.90 %; : 64.03 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4138.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-01 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	II ŚN	Mandarynka 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.)
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

2025-12-01 poniedziałek

SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
Wartość energetyczna: 2429.10 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 430.45 g; W tym cukry: 137.08 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 5.53 g; WW: 40.08 Por; : 13.51 %; : 70.88 %; Ener. z T: 18.10 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3506.92 mg;	Wartość energetyczna: 2195.93 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 45.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 377.02 g; W tym cukry: 84.98 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 7.03 g; WW: 35.31 Por; : 14.95 %; : 68.68 %; Ener. z T: 18.63 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2546.27 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)
	Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Chrupki kukurydziane 20 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) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)
		Wartość energetyczna: 2656.30 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 420.33 g; W tym cukry: 105.34 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.47 g; WW: 39.27 Por.: 15.63 %; : 63.30 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3641.54 mg;	Wartość energetyczna: 2168.31 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 361.30 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 9.23 g; WW: 33.60 Por.: 15.15 %; : 66.65 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3049.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL. może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Dżem 25 g
	II ŚN	Banan 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-03 środa		Wartość energetyczna: 2499.29 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 411.68 g; W tym cukry: 114.77 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 7.77 g; WW: 38.57 Por; : 18.44 %; : 65.89 %; Ener. z T: 16.70 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4696.61 mg;	Wartość energetyczna: 1926.14 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 30.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 334.19 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 8.19 g; WW: 30.87 Por; : 17.73 %; : 69.40 %; Ener. z T: 14.12 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3062.12 mg;
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ.)
2025-12-04 czwartek	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (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 Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-04 czwartek	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2666.73 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 457.15 g; W tym cukry: 124.22 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 6.82 g; WW: 42.83 Por.: 14.46 %; 68.57 %; Ener. z T: 18.98 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3821.61 mg;	Wartość energetyczna: 2199.06 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 350.63 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.81 g; WW: 32.39 Por.: 15.60 %; 63.78 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2241.13 mg;
2025-12-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Jabłko pieczone 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-05 piątek	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.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ.)
	PN	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2688.70 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 437.21 g; W tym cukry: 141.17 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 8.61 g; WW: 41.20 Por.: 17.16 %; 65.04 %; Ener. z T: 19.04 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4330.70 mg;	Wartość energetyczna: 2195.92 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 365.13 g; W tym cukry: 105.76 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 10.08 g; WW: 33.79 Por.: 16.02 %; 66.51 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3149.50 mg;
2025-12-06 sobota	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 ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.)
	II ŚN	Mandarynka 2 szt	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-06 sobota	PD	Niespodzianka 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)
	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,) Pomidor 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)	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,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,)
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2417.13 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 401.77 g; W tym cukry: 105.43 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 9.31 g; WW: 36.95 Por.; : 14.43 %; : 66.49 %; Ener. z T: 21.59 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3844.12 mg;	Wartość energetyczna: 2160.99 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 41.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 383.26 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 8.69 g; WW: 35.90 Por.; : 14.02 %; : 70.94 %; Ener. z T: 17.22 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 2441.25 mg;
2025-12-07 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Sałata zielona 20 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 ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Wafle ryżowe 30 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-07 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2545.38 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 400.18 g; W tym cukry: 127.23 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 8.53 g; WW: 36.90 Por.; : 17.85 %; : 62.89 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4389.27 mg;	Wartość energetyczna: 2141.87 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 47.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 364.06 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 8.88 g; WW: 33.36 Por.; : 14.08 %; : 67.99 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3020.03 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

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

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,