

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 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	
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 100 g	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) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 100 g	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% 10 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Pomidor 100 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g 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-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) 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) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szyngowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szyngowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g
	PN		Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
25-12-15 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2499.95 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 397.16 g; W tym cukry: 91.21 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 10.65 g; WW: 36.51 Por; : 12.71 %; : 63.55 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3188.86 mg;	Wartość energetyczna: 2421.22 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 407.89 g; W tym cukry: 93.64 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 9.07 g; WW: 38.12 Por; : 12.89 %; : 67.39 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3365.66 mg;	Wartość energetyczna: 2549.96 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 393.33 g; W tym cukry: 94.75 g; Błonnik pok.: 56.95 g; Sól: 10.95 g; WW: 33.77 Por; : 14.12 %; : 61.70 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 4312.60 mg;	Wartość energetyczna: 2094.16 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 10.78 g; WW: 31.58 Por; : 14.80 %; : 65.72 %; Ener. z T: 22.20 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 2820.59 mg;	Wartość energetyczna: 2070.41 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; W tym cukry: 41.19 g; Błonnik pok.: 55.59 g; Sól: 11.36 g; WW: 27.62 Por; : 17.77 %; : 63.95 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 5.37 %; K: 4060.54 mg;	
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) 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% 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
2025-12-16 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Połudwica Sopocka 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-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rzepa biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rzepa 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% 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% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rzepa biała 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 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	
2025-12-16 wtorek	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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 5g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2082.99 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 317.40 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7.08 g; WW: 28.92 Por; : 17.47 %; : 60.95 %; Ener. z T: 24.30 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3678.53 mg;	Wartość energetyczna: 2176.01 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 337.92 g; W tym cukry: 88.09 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 6.70 g; WW: 31.26 Por; : 17.86 %; : 62.12 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4310.59 mg;	Wartość energetyczna: 2314.33 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 340.06 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 50.39 g; Sól: 8.32 g; WW: 29.12 Por; : 17.92 %; : 58.77 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 4.35 %; K: 4737.50 mg;	Wartość energetyczna: 1855.56 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 42.82 g; Kw. tł. nasy.: 9.89 g; Węglowodany ogółem: 295.03 g; W tym cukry: 47.60 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 5.78 g; WW: 27.03 Por; : 17.59 %; : 63.60 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3599.40 mg;	Wartość energetyczna: 2015.37 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 308.24 g; W tym cukry: 34.35 g; Błonnik pok.: 47.69 g; Sól: 7.57 g; WW: 26.15 Por; : 17.52 %; : 61.18 %; Ener. z T: 26.66 %; Ener. z Bł.: 4.73 %; K: 4026.49 mg;
	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Powidła śliwkowe 25 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Dżem 25 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Dżem 25 g Sałata zielona 35 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 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g
	III ŚN		Pomarańcza 150 g		Pomarańcza 150 g	
2025-12-17 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 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
2025-12-17 środa	Kolacja Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Pomidor 100 g	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% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) 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% 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 100 g
	PN 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Salata 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% 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2530.14 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 395.01 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 10.15 g; WW: 36.04 Por; : 14.45 %; : 62.45 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3447.67 mg;	Wartość energetyczna: 2480.35 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 395.34 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 6.37 g; WW: 37.02 Por; : 15.20 %; : 63.76 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3770.23 mg;	Wartość energetyczna: 2510.10 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 390.27 g; W tym cukry: 57.14 g; Błonnik pok.: 52.05 g; Sól: 11.12 g; WW: 33.88 Por; : 16.35 %; : 62.19 %; Ener. z T: 25.33 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 4535.62 mg;	Wartość energetyczna: 2075.95 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz: 39.92 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 366.48 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 7.34 g; WW: 33.40 Por; : 14.96 %; : 70.62 %; Ener. z T: 17.31 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 3204.88 mg;	Wartość energetyczna: 2264.24 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 366.08 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 53.59 g; Sól: 12.43 g; WW: 31.29 Por; : 16.32 %; : 64.67 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 4.73 %; K: 3910.85 mg;
2025-12-18 czwartek	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.) Pasta z fasoli 80 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Kasza manna 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 fasoli 80 g Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 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% 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g
	III ŚN Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 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
2025-12-18 czwartek	PD			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 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) 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.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g
2025-12-19 piątek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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% # 5g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2401.28 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 387.12 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 7.55 g; WW: 34.87 Por; : 15.13 %; : 64.49 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4062.25 mg;	Wartość energetyczna: 2142.06 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 335.03 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 7.96 g; WW: 31.72 Por; : 16.35 %; : 62.56 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 2553.52 mg;	Wartość energetyczna: 2588.61 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 407.59 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 57.25 g; Sól: 8.77 g; WW: 35.27 Por; : 15.59 %; : 62.98 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 5060.49 mg;	Wartość energetyczna: 1882.03 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 305.30 g; W tym cukry: 39.61 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 7.75 g; WW: 28.71 Por; : 15.59 %; : 64.89 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 1967.30 mg;	Wartość energetyczna: 2123.64 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 338.39 g; W tym cukry: 34.81 g; Błonnik pok.: 44.42 g; Sól: 9.84 g; WW: 29.57 Por; : 16.34 %; : 63.74 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 4.18 %; K: 3333.70 mg;
II ŚN		Zacierka 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
				Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 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	
2025-12-19 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% # 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2539.26 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 382.21 g; W tym cukry: 89.50 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 7.60 g; WW: 35.28 Por; : 15.91 %; : 60.21 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3757.35 mg;	Wartość energetyczna: 2486.98 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 401.25 g; W tym cukry: 93.71 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 6.71 g; WW: 37.45 Por; : 16.56 %; : 64.54 %; Ener. z T: 20.72 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3836.34 mg;	Wartość energetyczna: 2382.61 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 42.68 g; Sól: 7.53 g; WW: 30.96 Por; : 18.06 %; : 59.01 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4598.46 mg;	Wartość energetyczna: 2067.90 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 49.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 349.39 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.48 g; WW: 32.19 Por; : 15.53 %; : 67.58 %; Ener. z T: 21.70 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3191.60 mg;	Wartość energetyczna: 2149.52 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 51.36 g; Sól: 9.52 g; WW: 29.25 Por; : 17.35 %; : 63.83 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 4.78 %; K: 4173.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 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
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Platki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Platki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) 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% # 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (MLE.)	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			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		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5g Połudwica Sopocka 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% 10 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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% 10 g (MLE.) Sałata zielona 35 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Sałata zielona 35 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 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
2025-12-20 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2232.40 kcal; Białko ogółem: 66.70 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 357.34 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 8.97 g; WW: 32.71 Por; : 11.95 %; : 64.03 %; Ener. z T: 26.32 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3061.90 mg;	Wartość energetyczna: 2175.57 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 361.05 g; W tym cukry: 91.25 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 8.23 g; WW: 33.82 Por; : 15.32 %; : 66.38 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3381.44 mg;	Wartość energetyczna: 2322.21 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 367.13 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 57.14 g; Sól: 10.35 g; WW: 31.17 Por; : 16.01 %; : 63.24 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bł.: 4.92 %; K: 4302.21 mg;	Wartość energetyczna: 1880.29 kcal; Białko ogółem: 70.70 g; Tłuszcz: 38.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.40 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 7.87 g; WW: 31.47 Por; : 15.04 %; : 71.95 %; Ener. z T: 18.29 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2804.50 mg;	Wartość energetyczna: 2051.33 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 40.81 g; Błonnik pok.: 57.54 g; Sól: 10.00 g; WW: 28.91 Por; : 15.54 %; : 67.41 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 5.61 %; K: 3693.67 mg;
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa 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% # 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 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
2025-12-21 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 35 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)	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% 5 g Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2021.29 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 314.92 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 6.77 g; WW: 29.05 Por; : 19.14 %; : 62.32 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3527.52 mg;	Wartość energetyczna: 2135.62 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 332.01 g; W tym cukry: 81.41 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 7.22 g; WW: 30.68 Por; : 18.76 %; : 62.18 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3717.36 mg;	Wartość energetyczna: 2203.73 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 43.84 g; Sól: 8.18 g; WW: 28.54 Por; : 20.53 %; : 59.50 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 4491.17 mg;	Wartość energetyczna: 2042.11 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 316.40 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 7.31 g; WW: 29.01 Por; : 17.85 %; : 61.98 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3390.66 mg;	Wartość energetyczna: 2192.35 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 328.44 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 52.35 g; Sól: 9.07 g; WW: 27.69 Por; : 18.65 %; : 59.92 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 4.78 %; K: 4473.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor b/skórki 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)	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,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 100 g	
	II ŚN						Mandarynka 2 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml					Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g				Jabłko 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 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,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) 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,) Serek a'la homogenizowany 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,) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Sałata zielona 35 g	
PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
25-12-15 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2780.92 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 458.11 g; W tym cukry: 111.26 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 10.52 g; WW: 42.66 Por; : 14.22 %; : 65.89 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3687.12 mg;	Wartość energetyczna: 2241.70 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 49.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 384.32 g; W tym cukry: 94.92 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 5.70 g; WW: 36.07 Por; : 13.75 %; : 68.58 %; Ener. z T: 19.67 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3486.73 mg;	Wartość energetyczna: 2393.03 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 402.07 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 9.04 g; WW: 37.71 Por; : 12.77 %; : 67.21 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2996.18 mg;	Wartość energetyczna: 2496.22 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 426.04 g; W tym cukry: 108.19 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 9.08 g; WW: 39.62 Por; : 12.60 %; : 68.27 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3566.66 mg;	Wartość energetyczna: 2872.35 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 475.72 g; W tym cukry: 163.11 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 8.93 g; WW: 43.98 Por; : 11.99 %; : 66.25 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3850.80 mg;
Sniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
2025-12-16 wtorek					
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany rozdrobniony 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.)
PD	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g				Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rzepa biała 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-12-16 wtorek	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2510.26 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 404.12 g; W tym cukry: 118.64 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.73 g; WW: 37.67 Por; : 17.45 %; : 64.40 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4961.92 mg;	Wartość energetyczna: 1971.65 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 37.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 6.57 g; WW: 30.06 Por; : 19.74 %; : 65.47 %; Ener. z T: 17.18 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4298.65 mg;	Wartość energetyczna: 2142.35 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; W tym cukry: 85.04 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 6.35 g; WW: 31.02 Por; : 17.75 %; : 62.05 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3897.35 mg;	Wartość energetyczna: 2321.51 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 373.17 g; W tym cukry: 116.89 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.70 g; WW: 34.56 Por; : 17.00 %; : 64.30 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4903.09 mg;	Wartość energetyczna: 2397.91 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 374.26 g; W tym cukry: 104.65 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 7.32 g; WW: 34.36 Por; : 15.95 %; : 62.43 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4284.30 mg;
2025-12-17 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 35 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Sałata zielona 35 g Dżem 25 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Dżem 25 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Sałata zielona 35 g Dżem 25 g 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Sałata zielona 35 g Powidła śliwkowe 25 g
	III ŚN	Banan 150 g		Banan 150 g		
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa rozdrobniona 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-12-17 środa	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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.)	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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Ogórek kiszony 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-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Ogórek kiszony 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)				
		Wartość energetyczna: 2871.23 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 450.06 g; W tym cukry: 116.19 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 8.05 g; WW: 42.33 Por; : 15.14 %; : 62.70 %; Ener. z T: 23.80 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4630.78 mg;	Wartość energetyczna: 2459.58 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 402.97 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 5.48 g; WW: 38.00 Por; : 16.14 %; : 65.53 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3936.09 mg;	Wartość energetyczna: 2470.88 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 406.69 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 5.91 g; WW: 37.77 Por; : 15.39 %; : 65.84 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3643.66 mg;	Wartość energetyczna: 2619.87 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 445.96 g; W tym cukry: 109.32 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.16 g; WW: 41.35 Por; : 14.52 %; : 68.09 %; Ener. z T: 19.74 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4110.21 mg;	Wartość energetyczna: 2798.07 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 477.93 g; W tym cukry: 127.55 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 8.85 g; WW: 43.98 Por; : 14.31 %; : 68.32 %; Ener. z T: 19.81 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4547.11 mg;
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Kasza manna 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor b/skórki 100 g	Kasza manna 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% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z fasoli 80 g Pomidor 100 g	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.) Pasta z fasoli 80 g Pomidor 100 g
	III ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Schab gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-12-18 czwartek	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)				Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 200 ml (MLE,)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 35 g	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% 10 g (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej mielona 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) 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,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 100 g
2025-12-19 piątek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2402.39 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 10.65 g; WW: 34.66 Por; : 17.75 %; : 61.38 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3297.38 mg;	Wartość energetyczna: 2148.90 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 43.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; W tym cukry: 61.51 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sól: 7.17 g; WW: 33.26 Por; : 17.39 %; : 64.86 %; Ener. z T: 18.39 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2730.59 mg;	Wartość energetyczna: 2151.66 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 329.88 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 13.24 g; Sól: 7.41 g; WW: 31.79 Por; : 20.27 %; : 61.33 %; Ener. z T: 18.66 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 2361.74 mg;	Wartość energetyczna: 2445.14 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 392.01 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 6.99 g; WW: 36.11 Por; : 15.62 %; : 64.13 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3717.45 mg;	Wartość energetyczna: 2595.07 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 415.20 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 7.85 g; WW: 37.90 Por; : 15.80 %; : 64.00 %; Ener. z T: 22.20 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4168.58 mg;
II ŚN		Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE,) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Mandarynka 2 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Mandarynka 2 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-12-19 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 35 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2615.29 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 419.81 g; W tym cukry: 103.63 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 6.79 g; WW: 39.30 Por; : 17.10 %; : 64.21 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3943.76 mg;	Wartość energetyczna: 2382.77 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 402.49 g; W tym cukry: 94.64 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 6.84 g; WW: 37.91 Por; : 17.88 %; : 67.57 %; Ener. z T: 16.37 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3854.05 mg;	Wartość energetyczna: 2406.72 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 381.96 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.71 g; WW: 35.89 Por; : 16.92 %; : 63.48 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3578.37 mg;	Wartość energetyczna: 2661.67 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 444.89 g; W tym cukry: 128.33 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 6.75 g; WW: 41.65 Por; : 15.67 %; : 66.86 %; Ener. z T: 19.32 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4078.53 mg;	Wartość energetyczna: 2677.62 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 406.61 g; W tym cukry: 100.02 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 7.82 g; WW: 37.65 Por; : 15.56 %; : 60.74 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3857.56 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 60 g (SOJ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 100 g	
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () rozdrobniona 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (MLE.)	
	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (MLE.)				Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU 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.) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-12-20 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2564.77 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 419.10 g; W tym cukry: 145.40 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.75 g; WW: 39.32 Por; : 15.71 %; : 65.36 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3648.94 mg;	Wartość energetyczna: 1995.67 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 41.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 92.42 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 6.78 g; WW: 31.46 Por; : 16.63 %; : 66.99 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3492.19 mg;	Wartość energetyczna: 2147.38 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 87.74 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 8.21 g; WW: 33.40 Por; : 15.21 %; : 66.17 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3011.95 mg;	Wartość energetyczna: 2250.57 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 379.20 g; W tym cukry: 105.80 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.24 g; WW: 35.32 Por; : 14.91 %; : 67.40 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3582.44 mg;	Wartość energetyczna: 2551.60 kcal; Białko ogółem: 77.86 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 415.09 g; W tym cukry: 139.87 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 9.31 g; WW: 38.21 Por; : 12.20 %; : 65.07 %; Ener. z T: 24.98 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3262.90 mg;
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony mielona 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Banan 150 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Schab duszony rozdrobniony 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Schab duszony rozdrobniony 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-12-21 niedziela	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.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata 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.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 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.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2503.26 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 405.58 g; W tym cukry: 140.51 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 7.45 g; WW: 37.80 Por; : 17.25 %; : 64.81 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4378.23 mg;	Wartość energetyczna: 2148.92 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 43.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 6.43 g; WW: 32.24 Por; : 19.74 %; : 64.32 %; Ener. z T: 18.17 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3906.51 mg;	Wartość energetyczna: 2105.77 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; W tym cukry: 80.61 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 7.22 g; WW: 30.18 Por; : 18.71 %; : 61.88 %; Ener. z T: 21.61 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3587.43 mg;	Wartość energetyczna: 2258.89 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 353.94 g; W tym cukry: 100.60 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 6.62 g; WW: 33.42 Por; : 18.78 %; : 62.67 %; Ener. z T: 20.18 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3756.05 mg;	Wartość energetyczna: 2368.19 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 384.73 g; W tym cukry: 129.16 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.00 g; WW: 35.82 Por; : 17.72 %; : 64.98 %; Ener. z T: 19.43 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4403.95 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)
	II ŚN	Mandarynka 2 szt	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) 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,) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,)
	PN	Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
25-12-15 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2806.69 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 489.54 g; W tym cukry: 168.11 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 7.38 g; WW: 45.83 Por.; 12.11 %; : 69.77 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4270.45 mg;	Wartość energetyczna: 2080.92 kcal; Białko ogółem: 78.18 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 340.07 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 8.38 g; WW: 31.41 Por.; 15.03 %; : 65.37 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 2314.54 mg;
	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
2025-12-16 wtorek	II ŚN	Banan 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Buraczki gotowane () 200 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-16 wtorek	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2464.51 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 390.67 g; W tym cukry: 116.89 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.85 g; WW: 36.31 Por; : 16.41 %; : 63.41 %; Ener. z T: 21.21 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4903.09 mg;	Wartość energetyczna: 2016.59 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 29.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 359.26 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 8.24 g; WW: 33.27 Por; : 17.93 %; : 71.26 %; Ener. z T: 13.29 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4358.77 mg;
2025-12-17 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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 a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g Dżem 25 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)
	II: ŚN	Banan 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-17 środa	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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</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 z piersią kurczaka-wędz.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2800.65 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 458.50 g; W tym cukry: 125.44 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 6.59 g; WW: 43.12 Por; : 14.63 %; : 65.48 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4646.53 mg;	Wartość energetyczna: 2073.67 kcal; Białko ogółem: 71.08 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 7.63 g; WW: 33.66 Por; : 13.71 %; : 68.32 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2259.62 mg;
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g
	III ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab gotowany 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-18 czwartek	PD	Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 200 ml (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2348.00 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 369.29 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 8.26 g; WW: 34.79 Por; : 16.36 %; : 62.91 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3127.86 mg;	Wartość energetyczna: 2083.92 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 42.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; W tym cukry: 32.79 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 9.29 g; WW: 31.81 Por; : 18.31 %; : 63.80 %; Ener. z T: 18.34 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 1205.82 mg;
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE,) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-19 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>)
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2625.34 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 425.65 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 6.93 g; WW: 39.82 Por.; 16.16 %; : 64.85 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3936.56 mg;	Wartość energetyczna: 1973.07 kcal; Białko ogółem: 74.42 g; Tłuszcz: 33.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 351.81 g; W tym cukry: 76.07 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 7.17 g; WW: 33.29 Por.; 15.09 %; : 71.32 %; Ener. z T: 15.40 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2643.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU 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 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g
	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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-20 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Suchary b/c 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .)
		Wartość energetyczna: 2494.77 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 418.80 g; W tym cukry: 145.40 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.57 g; WW: 39.32 Por; : 15.15 %; : 67.15 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3582.44 mg;	Wartość energetyczna: 2161.44 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.18 g; WW: 33.28 Por; : 13.51 %; : 66.60 %; Ener. z T: 22.50 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 2463.22 mg;
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</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> .)	Wafle ryżowe 30 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-21 niedziela	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.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2482.52 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 401.82 g; W tym cukry: 135.21 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.44 g; WW: 37.45 Por; : 17.45 %; : 64.74 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4593.80 mg;	Wartość energetyczna: 2129.78 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 65.72 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.95 g; WW: 32.62 Por; : 15.38 %; : 66.54 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3381.95 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

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

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,