

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka 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.) Serek a'la fromage z ziołami 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 35 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)	
	Wartość energetyczna: 2358.00 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 391.37 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 43.17 g; Sól: 8.78 g; WW: 35.05 Por.; : 16.54 %; : 66.39 %; Ener. z T: 20.73 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 4965.18 mg;	Wartość energetyczna: 2296.01 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 381.44 g; W tym cukry: 73.29 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 8.41 g; WW: 34.87 Por.; : 16.52 %; : 66.45 %; Ener. z T: 19.97 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4712.55 mg;	Wartość energetyczna: 2554.56 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 412.47 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 57.32 g; Sól: 10.27 g; WW: 35.78 Por.; : 17.42 %; : 64.59 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 4.49 %; K: 5862.10 mg;	Wartość energetyczna: 2078.07 kcal; Białko ogółem: 75.77 g; Tłuszcz: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 370.24 g; W tym cukry: 68.83 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 8.19 g; WW: 33.38 Por.; : 14.58 %; : 71.26 %; Ener. z T: 18.05 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 4249.61 mg;	Wartość energetyczna: 2366.21 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 403.11 g; W tym cukry: 47.14 g; Błonnik pok.: 55.58 g; Sól: 10.41 g; WW: 34.94 Por.; : 15.91 %; : 68.14 %; Ener. z T: 20.81 %; Ener. z Bł.: 4.70 %; K: 5038.05 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 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	
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	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) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wołowy-dieta 120 g (GLU PSZ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz wołowy-dieta 120 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wołowy-dieta 120 g (GLU PSZ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wołowy-dieta 120 g (GLU PSZ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mięso tłuszczowe 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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mięso tłuszczowe 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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mięso tłuszczowe 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2025-12-23 wtorek	Wartość energetyczna: 2234.31 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; W tym cukry: 84.80 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.43 g; WW: 32.65 Por; : 15.66 %; : 62.66 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 2902.18 mg;	Wartość energetyczna: 2258.70 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 362.32 g; W tym cukry: 90.64 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 6.83 g; WW: 34.20 Por; : 16.41 %; : 64.16 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3372.22 mg;	Wartość energetyczna: 2429.14 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 61.71 g; Błonnik pok.: 51.40 g; Sól: 8.95 g; WW: 31.32 Por; : 16.93 %; : 59.72 %; Ener. z T: 26.65 %; Ener. z Bł.: 4.23 %; K: 4070.55 mg;	Wartość energetyczna: 1937.76 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 34.88 g; Kw. tł. nasy.: 9.01 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; W tym cukry: 68.35 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 8.19 g; WW: 31.58 Por; : 16.14 %; : 69.68 %; Ener. z T: 16.20 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2721.90 mg;	Wartość energetyczna: 2076.56 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 334.03 g; W tym cukry: 37.19 g; Błonnik pok.: 51.41 g; Sól: 9.09 g; WW: 28.29 Por; : 16.58 %; : 64.34 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 4.95 %; K: 3324.58 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 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
2025-12-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN			Mandarynka 2 szt		Mandarynka 2 szt
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 130 g (MLE, SEL.) Napar jabłkowy z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 130 g (MLE, SEL.) Napar jabłkowy b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Mus z jabłek () b/c 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL.) Napar jabłkowy z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Mus z jabłek () b/c 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL.) Napar jabłkowy b/c 250 ml	
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 20 g (MLE) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL.) Siedź z cebulką w oleju 150 g (RYB.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (RYB.) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (RYB.) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (RYB.) Barszcz czerwony czysty (bez mleka) () 250 ml (SEL.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (RYB.) Barszcz czerwony czysty (bez mleka) () 250 ml (SEL.)
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)	Pieczczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)	
		Wartość energetyczna: 2689.94 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 84.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 399.58 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 11.57 g; WW: 36.31 Por.; : 14.56 %; : 59.42 %; Ener. z T: 28.41 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2890.85 mg;	Wartość energetyczna: 2482.94 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 402.87 g; W tym cukry: 56.73 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 6.99 g; WW: 37.08 Por.; : 18.00 %; : 64.90 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3445.28 mg;	Wartość energetyczna: 2432.60 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 380.76 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pok.: 59.80 g; Sól: 9.12 g; WW: 32.14 Por.; : 18.88 %; : 62.61 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 4.92 %; K: 4472.77 mg;	Wartość energetyczna: 1992.27 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 41.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 341.70 g; W tym cukry: 30.62 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 5.49 g; WW: 31.32 Por.; : 15.26 %; : 68.60 %; Ener. z T: 18.63 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 2578.69 mg;	Wartość energetyczna: 2156.75 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 357.58 g; W tym cukry: 38.55 g; Błonnik pok.: 57.58 g; Sól: 9.05 g; WW: 29.97 Por.; : 15.82 %; : 66.32 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 5.34 %; K: 3714.64 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 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	
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	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 z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN			Mandarynka 2 szt		Mandarynka 2 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Karczek pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopotcka 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% tł 5 g Szynekowa dębowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata jarzynowa z olejem () 100 g Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 20 g
PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2025-12-25 czwartek	Wartość energetyczna: 2523.42 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 385.93 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 8.52 g; WW: 35.35 Por; : 16.07 %; : 61.18 %; Ener. z T: 25.16 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4099.29 mg;	Wartość energetyczna: 2551.84 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 397.02 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 8.59 g; WW: 37.06 Por; : 16.48 %; : 62.23 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3744.69 mg;	Wartość energetyczna: 2502.69 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 377.66 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 43.77 g; Sól: 10.83 g; WW: 33.45 Por; : 18.17 %; : 60.36 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 4984.51 mg;	Wartość energetyczna: 2216.11 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 354.78 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 8.03 g; WW: 32.95 Por; : 16.32 %; : 64.04 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3174.80 mg;	Wartość energetyczna: 2375.41 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 366.00 g; W tym cukry: 44.13 g; Błonnik pok.: 45.71 g; Sól: 10.69 g; WW: 32.04 Por; : 17.57 %; : 61.63 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4484.87 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 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
2025-12-26 piątek	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.) Dżem 50 g Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko 150 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.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Jabłko 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka 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 JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2346.65 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 359.58 g; W tym cukry: 113.38 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 8.22 g; WW: 33.19 Por; : 18.15 %; : 61.29 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4474.11 mg;	Wartość energetyczna: 2341.20 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 117.07 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.13 g; WW: 34.29 Por; : 18.41 %; : 62.60 %; Ener. z T: 20.81 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4569.81 mg;	Wartość energetyczna: 2309.99 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 335.33 g; W tym cukry: 75.67 g; Błonnik pok.: 42.52 g; Sól: 7.99 g; WW: 29.33 Por; : 19.80 %; : 58.07 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 5462.46 mg;	Wartość energetyczna: 1954.41 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 43.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 315.08 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 9.47 g; WW: 29.12 Por; : 17.73 %; : 64.49 %; Ener. z T: 20.10 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3554.38 mg;	Wartość energetyczna: 1937.17 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 300.51 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 42.11 g; Sól: 11.87 g; WW: 25.77 Por; : 19.09 %; : 62.05 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 4.35 %; K: 4395.90 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w ostonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 100 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Makaron 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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Pomarańcza 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEĆZ.) Sałatka szwedzka () 200 g (GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEĆZ.) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEĆZ.) Sałatka szwedzka b/c () 200 g (GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEĆZ.) Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEĆZ.) Sałatka szwedzka b/c () 200 g (GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) 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.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałata zielona 35 g	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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 35 g
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędl. z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 25 g (SOJ.)		
	Wartość energetyczna: 2539.51 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 404.00 g; W tym cukry: 77.65 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 11.16 g; WW: 36.97 Por.; : 14.13 %; : 63.63 %; Ener. z T: 24.30 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3820.28 mg;	Wartość energetyczna: 2371.46 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 380.25 g; W tym cukry: 76.57 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 10.36 g; WW: 35.30 Por.; : 15.95 %; : 64.14 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3421.29 mg;	Wartość energetyczna: 2441.54 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 365.10 g; W tym cukry: 48.91 g; Błonnik pok.: 50.66 g; Sól: 11.06 g; WW: 31.50 Por.; : 17.07 %; : 59.81 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 4727.92 mg;	Wartość energetyczna: 1885.07 kcal; Białko ogółem: 69.24 g; Tłuszcz: 39.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.85 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 7.83 g; WW: 29.84 Por.; : 14.69 %; : 68.29 %; Ener. z T: 18.68 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2417.56 mg;	Wartość energetyczna: 2087.49 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; W tym cukry: 37.38 g; Błonnik pok.: 49.64 g; Sól: 11.91 g; WW: 28.44 Por.; : 16.37 %; : 64.20 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bł.: 4.76 %; K: 3685.98 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 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	
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g
		II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet mielony wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2530.29 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 353.95 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 8.68 g; WW: 32.43 Por.; : 14.73 %; : 55.95 %; Ener. z T: 31.65 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3673.36 mg;	Wartość energetyczna: 2366.59 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 364.87 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 7.87 g; WW: 33.64 Por.; : 15.38 %; : 61.67 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4033.24 mg;	Wartość energetyczna: 2402.91 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 340.12 g; W tym cukry: 56.89 g; Błonnik pok.: 49.82 g; Sól: 8.76 g; WW: 29.20 Por.; : 16.84 %; : 56.62 %; Ener. z T: 30.27 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 4566.78 mg;	Wartość energetyczna: 2026.32 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 338.95 g; W tym cukry: 79.98 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 9.08 g; WW: 30.98 Por.; : 15.07 %; : 66.91 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3358.65 mg;	Wartość energetyczna: 2001.22 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 321.52 g; W tym cukry: 40.29 g; Błonnik pok.: 54.67 g; Sól: 9.63 g; WW: 26.84 Por.; : 16.64 %; : 64.27 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 5.46 %; K: 4235.95 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 35 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2572.41 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 434.15 g; W tym cukry: 112.84 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 8.65 g; WW: 39.84 Por.; : 15.88 %; : 67.51 %; Ener. z T: 19.44 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 5197.48 mg;	Wartość energetyczna: 2178.06 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 377.47 g; W tym cukry: 92.87 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 7.36 g; WW: 34.84 Por.; : 16.70 %; : 69.32 %; Ener. z T: 17.08 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4868.86 mg;	Wartość energetyczna: 2252.59 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 371.81 g; W tym cukry: 72.72 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 8.43 g; WW: 34.20 Por.; : 16.20 %; : 66.02 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4344.71 mg;	Wartość energetyczna: 2469.20 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 413.98 g; W tym cukry: 87.13 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sól: 8.41 g; WW: 37.45 Por.; : 16.33 %; : 67.06 %; Ener. z T: 20.00 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 5110.78 mg;	Wartość energetyczna: 2634.40 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 444.08 g; W tym cukry: 111.89 g; Błonnik pok.: 46.21 g; Sól: 9.02 g; WW: 40.01 Por.; : 15.91 %; : 67.43 %; Ener. z T: 20.13 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 5450.11 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 35 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-12-23 wtorek	Wartość energetyczna: 2497.90 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 398.65 g; W tym cukry: 105.19 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 7.64 g; WW: 37.51 Por; : 15.83 %; : 63.84 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3573.22 mg;	Wartość energetyczna: 2215.99 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; W tym cukry: 92.28 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 5.84 g; WW: 34.62 Por; : 17.46 %; : 65.73 %; Ener. z T: 18.51 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3526.88 mg;	Wartość energetyczna: 2238.64 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 6.73 g; WW: 32.66 Por; : 15.59 %; : 61.71 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2817.99 mg;	Wartość energetyczna: 2347.51 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 372.05 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.08 g; WW: 35.01 Por; : 15.58 %; : 63.39 %; Ener. z T: 22.97 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3053.10 mg;	Wartość energetyczna: 2454.31 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 385.09 g; W tym cukry: 98.94 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 7.60 g; WW: 35.86 Por; : 14.87 %; : 62.76 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3108.50 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-12-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g	
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g		
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 130 g (MLE, SEL.) Napar jabłkowy z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Napar jabłkowy z/c 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 130 g (MLE, SEL.) Napar jabłkowy z/c 250 ml		
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (RYB.) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL.)	Herbata czarna granulowana 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.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (RYB.) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (RYB.) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL.)	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2884.88 kcal; Białko ogółem: 127.46 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 475.78 g; W tym cukry: 110.53 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 8.73 g; WW: 44.16 Por.; : 17.67 %; : 65.97 %; Ener. z T: 18.56 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4321.71 mg;	Wartość energetyczna: 2258.01 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 374.78 g; W tym cukry: 65.86 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 5.77 g; WW: 35.13 Por.; : 16.23 %; : 66.39 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 2649.41 mg;	Wartość energetyczna: 2528.41 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 397.36 g; W tym cukry: 57.70 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 7.16 g; WW: 36.82 Por.; : 18.65 %; : 62.86 %; Ener. z T: 20.50 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3202.23 mg;	Wartość energetyczna: 2619.81 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 435.56 g; W tym cukry: 82.48 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 8.72 g; WW: 40.15 Por.; : 17.29 %; : 66.50 %; Ener. z T: 18.56 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3830.60 mg;	Wartość energetyczna: 2785.01 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 465.66 g; W tym cukry: 107.24 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 9.32 g; WW: 42.72 Por.; : 16.84 %; : 66.88 %; Ener. z T: 18.77 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4169.94 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej mielona 60 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Mandarynka 2 szt				Mandarynka 2 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g
PN		Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-12-25 czwartek	Wartość energetyczna: 2641.84 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 419.42 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 8.59 g; WW: 38.86 Por.; : 16.10 %; : 63.50 %; Ener. z T: 22.43 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4122.69 mg;	Wartość energetyczna: 2244.90 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 45.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 364.32 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 7.54 g; WW: 34.14 Por.; : 19.00 %; : 64.91 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4178.12 mg;	Wartość energetyczna: 2297.70 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; W tym cukry: 72.20 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 8.30 g; WW: 33.76 Por.; : 16.94 %; : 63.17 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3897.43 mg;	Wartość energetyczna: 2565.34 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 406.52 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 8.23 g; WW: 37.66 Por.; : 16.67 %; : 63.39 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4122.69 mg;	Wartość energetyczna: 2737.84 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 451.11 g; W tym cukry: 127.34 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 8.84 g; WW: 41.42 Por.; : 15.57 %; : 65.91 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4545.19 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	
	II ŚN	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)			Jabłko 150 g		
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab duszony 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g				Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2588.45 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 402.80 g; W tym cukry: 124.97 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 7.20 g; WW: 37.81 Por; : 18.43 %; : 62.25 %; Ener. z T: 21.04 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4839.43 mg;	Wartość energetyczna: 2257.15 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 41.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 118.24 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 6.99 g; WW: 34.58 Por; : 20.03 %; : 64.93 %; Ener. z T: 16.66 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4568.81 mg;	Wartość energetyczna: 2326.13 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 349.09 g; W tym cukry: 99.49 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 6.17 g; WW: 32.99 Por; : 17.20 %; : 60.03 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3956.12 mg;	Wartość energetyczna: 2481.20 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 396.42 g; W tym cukry: 117.07 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 8.69 g; WW: 37.04 Por; : 18.02 %; : 63.91 %; Ener. z T: 19.91 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4668.81 mg;	Wartość energetyczna: 2607.56 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 393.67 g; W tym cukry: 150.37 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 8.63 g; WW: 36.49 Por; : 18.25 %; : 60.39 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 5419.99 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Pomidor 100 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Pomidor 100 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 60 g (SOJ)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Pomidor 100 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 100 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Pomarańcza 150 g	
2025-12-27 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ) Sałatka szwedzka () 200 g (GOR) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 20 g			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
2025-12-27 sobota	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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ) 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ) 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałata zielona 35 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)				
	Wartość energetyczna: 2851.97 kcal; Białko ogółem: 131.10 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 425.07 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 13.14 g; WW: 39.57 Por.; : 18.39 %; : 59.62 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3941.06 mg;	Wartość energetyczna: 2329.56 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 382.27 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 9.38 g; WW: 35.74 Por.; : 16.94 %; : 65.64 %; Ener. z T: 18.62 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3588.04 mg;	Wartość energetyczna: 2343.27 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 374.43 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 10.33 g; WW: 34.89 Por.; : 15.86 %; : 63.91 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3051.80 mg;	Wartość energetyczna: 2441.96 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 397.20 g; W tym cukry: 89.62 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 10.38 g; WW: 36.65 Por.; : 15.71 %; : 65.06 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3695.79 mg;	Wartość energetyczna: 2922.21 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 462.25 g; W tym cukry: 115.70 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 11.22 g; WW: 42.53 Por.; : 13.43 %; : 63.27 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4378.71 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 60 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet mielony wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	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 JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-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.) Rzodkiew biała 100 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2724.19 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 428.32 g; W tym cukry: 142.71 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 8.21 g; WW: 39.92 Por; : 15.27 %; : 62.89 %; Ener. z T: 23.78 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4033.24 mg;	Wartość energetyczna: 2323.87 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 366.71 g; W tym cukry: 104.33 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 6.88 g; WW: 34.06 Por; : 16.37 %; : 63.12 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4187.90 mg;	Wartość energetyczna: 2235.11 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 9.43 g; WW: 31.56 Por; : 15.71 %; : 60.81 %; Ener. z T: 25.70 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3439.21 mg;	Wartość energetyczna: 2609.61 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 387.62 g; W tym cukry: 100.38 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 9.09 g; WW: 35.79 Por; : 14.74 %; : 59.41 %; Ener. z T: 28.10 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3940.04 mg;	Wartość energetyczna: 2849.49 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 94.53 g; Kw. tł. nasy.: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 411.70 g; W tym cukry: 140.03 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 9.02 g; WW: 37.93 Por; : 14.65 %; : 57.79 %; Ener. z T: 29.86 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3874.36 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU 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 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	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.) 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.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2572.41 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 434.15 g; W tym cukry: 112.84 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 8.65 g; WW: 39.84 Por.; : 15.88 %; : 67.51 %; Ener. z T: 19.44 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 5197.48 mg;	Wartość energetyczna: 1989.67 kcal; Białko ogółem: 66.95 g; Tłuszcz: 42.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 8.50 g; WW: 31.98 Por.; : 13.46 %; : 69.88 %; Ener. z T: 19.24 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3195.22 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wołowy-dieta 120 g (GLU PSZ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy-dieta 120 g (GLU PSZ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałata zielona 35 g	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) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-23 wtorek	Wartość energetyczna: 2476.70 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 397.97 g; W tym cukry: 105.19 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 6.99 g; WW: 37.45 Por.; : 15.46 %; : 64.27 %; Ener. z T: 20.90 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3573.22 mg;	Wartość energetyczna: 1952.01 kcal; Białko ogółem: 70.46 g; Tłuszcz: 39.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 337.71 g; W tym cukry: 84.90 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 8.40 g; WW: 31.38 Por.; : 14.44 %; : 69.20 %; Ener. z T: 18.15 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3502.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.)
	II ŚN	Banan 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 130 g (MLE, SEL.) Napar jabłkowy z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Napar jabłkowy z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (RYB.) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL.)	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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.)
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2829.84 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 472.68 g; W tym cukry: 110.53 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 7.22 g; WW: 43.84 Por.; : 16.94 %; : 66.81 %; Ener. z T: 18.50 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4321.71 mg;	Wartość energetyczna: 2383.51 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 384.73 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 7.89 g; WW: 36.04 Por.; : 17.45 %; : 64.57 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2083.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	<p>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.) Szyńka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)</p>	<p>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.) Szyńka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.)</p>
	II ŚN	Mandarynka 2 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	<p>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.) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g</p>	<p>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.) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p>
PN	<p>Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-25 czwartek		Wartość energetyczna: 2793.97 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 457.44 g; W tym cukry: 120.83 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 8.65 g; WW: 42.67 Por; : 15.23 %; : 65.49 %; Ener. z T: 21.21 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4124.56 mg;	Wartość energetyczna: 2151.09 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 358.46 g; W tym cukry: 78.73 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.40 g; WW: 33.09 Por; : 14.52 %; : 66.66 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3040.45 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (SOJ.)
	PZ	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2589.04 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 397.37 g; W tym cukry: 151.49 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 6.51 g; WW: 37.35 Por.; : 18.52 %; : 61.39 %; Ener. z T: 21.65 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 5272.84 mg;	Wartość energetyczna: 2056.57 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 42.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 9.21 g; WW: 32.33 Por.; : 15.49 %; : 67.77 %; Ener. z T: 18.59 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 2989.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ)
	II ŚN	Pomarańcza 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ)
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2805.36 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 449.76 g; W tym cukry: 114.62 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 10.75 g; WW: 41.92 Por.; : 14.85 %; : 64.13 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3979.72 mg;	Wartość energetyczna: 2016.75 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz: 40.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; W tym cukry: 72.86 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 9.22 g; WW: 31.96 Por.; : 15.06 %; : 68.00 %; Ener. z T: 18.01 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3374.51 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt (<u>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 JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2618.35 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 405.84 g; W tym cukry: 142.76 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 8.20 g; WW: 37.72 Por.; : 15.62 %; : 62.00 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4096.55 mg;	Wartość energetyczna: 2234.26 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 363.13 g; W tym cukry: 75.09 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 8.92 g; WW: 33.91 Por.; : 13.73 %; : 65.01 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2812.52 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,